

Roczniki Naukowe

**Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku**

**Kwartalnik nr 1 (23)
2018**



Redakcja

dr Dorota Sokołowska - **redaktor naczelna**

dr Halina Hanusz - **zastępca redaktor naczelnej**

Redaktorzy tematyczni:

dr Urszula Baranowska - nauki medyczne

dr Robert Dargiewicz - inżynieria sportowa, biomechanika sportu

dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna

dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego

dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna

dr Dorota Sokołowska - ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:

dr hab. Roman Hajczuk - język rosyjski

mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:

prof. dr hab. Ryszard Przewęda (Polska)

prof. Władysław Barkow (Białoruś)

prof. Tomasz Jurek (Polska)

prof. Józef Klimowicz (Białoruś)

prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)

dr hab. Andrzej Rokita (Polska)

dr hab. Renata Urban (Polska)

dr Hassan Delbani (Liban)

dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)

dr Andriej Szpakow (Białoruś)

dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną

Strona internetowa Czasopisma: http://wswfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki

15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49

tel. 85 713 15 91

e-mail: wydawnictwa@wswfit.com.pl

Skład komputerowy: mgr Anna Piłaszewicz

Print

Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl

ul. Zwycięstwa 10

15-703 Białystok

tel./fax 85 653 78 04

SPIS TREŚCI

Anna Kienig

EDUKACJA INKLUZYJNA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM..... 5

Paweł Słomiński, Aleksandra Nowacka

STRUKTURA I WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH ORAZ STARTOWYCH
PŁYWAKA W CZTEROLETNIM CYKLU SZKOLENIA OLIMPIJSKIEGO 16

Dorota Sokołowska, Kamil Kryński

OCENA STARTU FINALISTÓW IGRZYSK OLIMPIJSKICH W BIEGU
SZTAFETOWYM 4x100 m MĘŻCZYZN W OPARCIU O WSPÓŁCZYNNIK
PŁYNNOSCI ZMIAN PAŁECZKI SZTAFETOWEJ 31

Paulina Batorzyńska, Aleksandra Nowacka

FREKWENCJA ORAZ GŁÓWNE PRZYCZYNY ZWOLNIEŃ UCZNIÓW
W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 45

Aleksandra Jezierska-Thöle, Andrzej Weitz

ROLA FUNKCJI TURYSTYCZNEJ W ROZWOJU LOKALNYM OBSZARÓW
WIEJSKICH STREFY PRZYGRANICZNEJ POLSKI Z NIEMCAMI 55

Joanna Omieciuch, Grażyna Anna Ciepiela

AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA MIESZKAŃCÓW WĘGROWA W LATACH
2014-2016 - SPOSÓB ORGANIZACJI WYJAZDU, WYBÓR ŚRODKA TRANSPORTU
I MIEJSCA ZAKWATEROWANIA 65

EDUKACJA INKLUZYJNA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

dr Anna Kienig*

Wprowadzenie

W wielu krajach od lat stosowane są różne formy edukacji inkluzyjnej we wszystkich obszarach edukacji, także w obszarze wychowania fizycznego. W szkolnictwie polskim niewiele jest pozytywnych przykładów włączania dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) w typowe zajęcia wychowania fizycznego w szkołach ogólnodostępnych, a najczęściej stosowana praktyka to niestety zwalnianie dzieci z lekcji wychowania fizycznego. Rodzice podejmujący takie decyzje tłumaczą je brakiem rozwiązań systemowych: organizacji lekcji wychowania fizycznego dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb i możliwości rozwojowych uczniów, wiedzy nauczycieli na temat specjalnych potrzeb edukacyjnych, a szczególnie umiejętności pracy z dziećmi ze zróżnicowanymi zaburzeniami, często sprzężonymi oraz problemami w zakresie infrastruktury (bariery architektoniczne).

Celem prezentowanych rozważań jest analiza zjawiska inkluzji uczniów z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) na lekcjach wychowania fizycznego w szkole ogólnodostępnej oraz przedstawienie przykładów „dobrych praktyk” w tym zakresie w wybranych krajach.

Konceptualizacja terminu edukacja inkluzyjna (inaczej włączająca) sprawia wiele trudności - najczęściej odnosi się go do różnorodności wynikającej z niepełnosprawności, ponieważ ta filozofia edukacyjna powstała jako alternatywa dla modeli opartych na segregacji (szkolnictwo specjalne) czy integracji. W polskim prawodawstwie oświatowym często jeszcze utożsamia się inkluzję z terminem integracja, chociaż ostatnio coraz częściej termin ten rozumiany jest jako kolejny, wyższy etap w drodze do normalizacji sytuacji nie tylko edukacyjnej osób niepełnosprawnych [Chrzanowska, 2014, s. 111].

Według Szumskiego [2006, s. 171] inkluzja jest jednym z typów systemów kształcenia uczniów niepełnosprawnych, obok typu segregacyjnego, typu wspólnego nurtu i typu asymilacyjnego. Edukacja inkluzyjna:

- a) redukuje specjalne wsparcie,
- b) zapewnia największej grupie uczniów normalną karierę edukacyjną,
- c) stanowi instytucjonalną integrację,
- d) w uzasadnionych sytuacjach sięga po rozwiązania specjalne oraz modyfikowanie programu nauczania.

W Raporcie *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki* opublikowanym w roku 2014 przez European Agency for Special Needs and Inclusive Education przedstawione zostały podstawowe założenia edukacji włączającej:

- a) możliwie najwcześniej: pozytywne skutki wczesnej diagnozy i interwencji oraz środków zapobiegawczych,
- b) edukacja włączająca z korzyścią dla wszystkich: pozytywne skutki edukacji włączającej w sferach edukacyjnej i społecznej,

* Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

- c) wysoko wykwalifikowana kadra: znaczenie posiadania wysoko wykwalifikowanej kadry ogólnie, a nauczycieli w szczególności,
- d) systemy wsparcia i mechanizmy finansowania: zapotrzebowanie na dobrze ugruntowane systemy wsparcia i powiązane mechanizmy finansowania,
- e) wiarygodne dane: ważna rola danych oraz korzyści i ograniczenia związane z ich wykorzystaniem.

Idea edukacji inkluzyjnej

Idea edukacji inkluzyjnej/włączającej rozumianej jako kształcenie niesegregacyjne pojawiła się w myśli edukacyjnej na początku lat 90-tych XX wieku i była próbą rozwiązania problemów w kształceniu integracyjnym dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Szumski [2006, s. 96] zwrócił uwagę na przyczyny tych problemów, przede wszystkim na to, że obowiązujące w edukacji strategie integracyjne nie doprowadziły do zniesienia segregacyjnego kształcenia osób niepełnosprawnych, dzięki rozwojowi diagnostyki nastąpiło zwiększenie populacji uczniów niepełnosprawnych (więcej dzieci z orzeczeniami), nie zniknęło zjawisko stygmatyzacji uczniów niepełnosprawnych, co w efekcie podważyło zalety wspólnego nauczania dzieci z SPE w klasach integracyjnych.

Zgodnie z założeniami edukacji inkluzyjnej „wszystkie dzieci mają prawo do wspólnej nauki w jednej szkole, ze wzajemnym uznaniem odmienności i kształceniem umiejętności współżycia wszystkich członków społeczności klasowej oraz szkolnej [Skibska i Warchał, 2011, s. 369]. Takie podejście jest zgodne z artykułem 23 Konwencji Praw Dziecka [1989, s. 9], który głosi, iż: *„dziecko psychicznie lub fizycznie niepełnosprawne powinno mieć zapewnioną pełnię normalnego życia w warunkach gwarantujących mu godność, umożliwiających osiągnięcie niezależności oraz ułatwiających aktywne uczestnictwo dziecka w życiu społeczeństwa.”* (...) *Dziecko niepełnosprawne powinno mieć „skuteczny dostęp do oświaty, nauki, opieki zdrowotnej, opieki rehabilitacyjnej, przygotowania zawodowego oraz możliwości rekreacyjnych, realizowany w sposób prowadzący do osiągnięcia przez dziecko jak najwyższego stopnia zintegrowania ze społeczeństwem oraz osobistego rozwoju, w tym jego rozwoju kulturalnego i duchowego”.*

Kolejnym krokiem w rozwoju inkluzyjnej filozofii edukacyjnej było przyjęcie przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 r., na mocy rezolucji nr 61/106 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych. W preambule Konwencja podkreśla znaczenie, jakie dla osób niepełnosprawnych ma ich samodzielność i niezależność, potrzebę stwarzania im możliwości udziału w procesach decyzyjnych, a także znaczenie, jakie w tej mierze ma dostępność środowiska fizycznego, społecznego, gospodarczego i kulturalnego, opieki zdrowotnej, edukacji, informacji i komunikacji.

Konwencja wskazuje także na prawo do edukacji na wszystkich poziomach, stworzenie włączającego systemu kształcenia, umożliwiającego integrację dzieci i młodzieży niepełnosprawnych na wszystkich poziomach edukacji, wprowadzanie racjonalnych usprawnień, ułatwianie nauki alfabetu Braille'a, alternatywnego pisma, wspomagających i alternatywnych sposobów, środków i form komunikacji i orientacji oraz umiejętności poruszania się, ułatwianie nauki języka migowego i popieranie tożsamości językowej społeczności osób głuchych (art. 24).

Podstawowe założenia inkluzji sformułowane zostały w dokumencie UNESCO z 2009 roku: „*Włączanie* rozpatrywać (...) należy jako proces odpowiadania na różnorodność potrzeb wszystkich dzieci (...) poprzez zwiększenie poziomu ich uczestnictwa w systemie szkolnictwa, kulturze oraz życiu społeczności lokalnych, a także poprzez (...) eliminowanie wszelkich form dotyczącego ich wykluczenia. (...) Propagowanie *włączania* oznacza stymulowanie dyskusji, wspieranie właściwych postaw, a także udoskonalenie infrastruktury społecznej i edukacyjnej, tak aby sprostać nowym wymaganiom związanym z kształtem systemu oświaty oraz koniecznością odpowiedniego nim zarządzania. Celem takiego działania winno być całościowe wsparcie procesu uczenia się”.

Celem edukacji inkluzyjnej jest ograniczenie i redukcja kształcenia segregacyjnego uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, poprzez [Szumski, 2006, s. 25]:

- a) dostępność kształcenia w szkołach ogólnodostępnych dla wszystkich dzieci,
- b) umożliwienie pobierania nauki przez uczniów niepełnosprawnych w szkołach rejonowych,
- c) uczenie według wspólnego programu kształcenia oraz z wykorzystaniem tej samej ścieżki edukacyjnej, opartej na podobnych treściach nauczania.

Jednym z kluczowych przesłań Raportu *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki* było przedstawienie pozytywnych skutków edukacji włączającej w sferach edukacyjnej i społecznej. W odniesieniu do uczniów pełnosprawnych korzyści te oznaczają [Europejska Agencja, 2012, s. 8]: „*większe zrozumienie i akceptację indywidualnych różnic i różnorodności, szacunek dla wszystkich ludzi, przygotowanie do dorosłego życia w integracyjnym społeczeństwie oraz możliwość opanowania czynności dzięki praktyce i nauczaniu innych.*”

Uczniowie niepełnosprawni natomiast zyskują „*lepsze relacje społeczne i sieci społeczne, większe osiągnięcia, wyższe oczekiwania, szerszą współpracę między pracownikami szkół oraz lepszą integrację rodzin ze społeczeństwem*” [Europejska Agencja, 2012, s. 8].

Tendencje w edukacji inkluzyjnej

We współczesnych koncepcjach europejskiego wychowania fizycznego dominuje założenie o całościowym wspieraniu rozwoju ucznia we wszystkich sferach jego funkcjonowania: fizycznej, poznawczej, społecznej i emocjonalnej [Pośpiech, 2006]. Wiąże się to ze zmianami nie tylko w postrzeganiu ucznia - bardziej holistycznym, a nie tylko ukierunkowanym na określone wąskie sprawności, ale także pociąga za sobą zmiany organizacyjne i programowe oraz inne niż dotychczas przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego. Właściwe wstępne kształcenie i doskonalenie zawodowe nauczycieli jest warunkiem powodzenia edukacji włączającej w praktyce. Jak podkreślał Tadeusz Maszczak [2007] nauczyciele wychowania fizycznego pracujący z uczniami z SPE powinni przede wszystkim akceptować odmienność uczniów i umieć dostosować wymagania do ich indywidualnych potrzeb i możliwości rozwojowych. Jerzy Pośpiech [2006] wskazał, iż w europejskim wychowaniu fizycznym występują dwie nowe tendencje w konstruowaniu i realizacji programów szkolnych: treściowa wolność i całościowe wspieranie.

Treściowa wolność polega na tym, że w programach nauczania w miejsce treściowego formułowania kształcenia i wychowania określa się oczekiwane efekty tego procesu.

Podejście to stwarza możliwość większej samodzielności poszczególnym nauczycielom lub zespołom nauczycieli w określaniu standardów wymagań i związanych z nimi treści lekcji.

Wspieranie rozwoju definiowane jest jako specyficzna strategia, w której dorosły dostosowuje poziom udzielanej dziecku pomocy do poziomu jego funkcjonowania, skłaniając do samodzielności [Vasta, 1995, s. 391].

Różne źródła teoretyczne i odmienne definiowanie rozwoju dziecka to przyczyny wieloaspektowego rozumienia pojęcia „wspieranie” i trudności z jego konceptualizacją. Dorota Klus-Stańska [2008, s. 39] po szczegółowej analizie wyróżniła pięć podejść do tej kategorii pojęciowej:

1. Podejście funkcjonalistyczno-behawiorystyczne – „Wspierać to kierować”.
2. Podejście humanistyczno-adaptacyjne – „Wspierać to uczyć być sobą”.
3. Podejście konstruktywistyczno-rozwojowe – „Wspierać to organizować”.
4. Podejście konstruktywistyczno-społeczne – „Wspierać to pomagać”.
5. Podejście krytyczno-emancypacyjne – „Wspierać to emancypować”.

Trudno jest ustalić uniwersalne modele wspierania rozwoju, ponieważ każde dziecko jest inne i potrzebuje wsparcia odpowiadającego jego potrzebom i specyfice rozwoju. Edukacja wspierająca rozwój nazywana przez Annę I. Brzezińską [2015] *nauczaniem rozwijającym* wymaga zwiększonego wysiłku od nauczycieli: rozpoznania zasobów dziecka (aktualnych kompetencji i możliwości), zasobów środowiska fizycznego, w którym dziecko funkcjonuje i zasobów środowiska społecznego dziecka, jego rodziny i środowiska pozarodzinnego jako możliwych źródeł wsparcia na poziomie interpersonalnym, ale sprzyja także uważności, refleksyjności i dzięki temu może być także źródłem większej satysfakcji zawodowej.

Filozofia edukacji włączającej akcentuje poszanowanie różnorodności we wszystkich sferach życia. Podkreśla się znaczenie zachowania nauczycieli w relacji z uczniami z SPE: *„Włączenie w dużej mierze zależy oczywiście od postaw nauczycieli w stosunku do uczniów ze specjalnymi potrzebami, od ich poglądów na temat różnic w klasach oraz ich gotowości do skutecznego radzenia sobie z tymi różnicami. Ogólnie, stosunek nauczycieli określono jako czynnik decydujący w stawianiu się przez szkoły bardziej włączającymi”* (Europejska Agencja, 2003, s. 12).

W ramach projektu Europejskiej Agencji *Kształcenie nauczycieli przygotowujące do edukacji włączającej* opracowano *Profil nauczyciela edukacji włączającej* [Europejska Agencja, 2012], w którym określone zostały kompetencje nauczycieli niezbędne w celu przygotowania ich do edukacji włączającej z uwzględnieniem wszystkich form różnorodności. Kompetencje te wykraczają poza tradycyjnie oczekiwaną od nauczycieli wiedzę merytoryczną i metodyczną, dotyczą bowiem kompetencji społecznych i systemu wartości:

- a) Docenianie różnorodności – różnice pomiędzy uczniami uznaje się za wartość i czynnik sprzyjający edukacji. Obszary kompetencji w ramach tej podstawowej wartości obejmują: koncepcję edukacji włączającej; przekonania nauczycieli na temat różnic pomiędzy uczniami;
- b) Wspieranie wszystkich uczniów – nauczyciele spodziewają się, że każdy uczeń dokona znaczących postępów w nauce. Obszary kompetencji w ramach tej podstawowej wartości obejmują: wspomaganie każdego ucznia w opanowywaniu

treści przedmiotowych, nabywaniu umiejętności społecznych i rozwoju emocjonalnym; stosowanie skutecznych metod nauczania w klasach, do których uczęszczają uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;

- c) Nastawienie na współpracę – wszyscy nauczyciele uznają zasadniczą rolę pracy zespołowej i współdziałania. Obszary kompetencji w ramach tej podstawowej wartości obejmują: współpracę z rodzicami i rodzinami; współpracę z szerokim gronem pracowników sektora oświaty;
- d) Indywidualny rozwój zawodowy – nauczanie musi być oparte na uczeniu się – nauczyciele biorą na siebie zobowiązanie do uczenia się przez całe życie. Obszary kompetencji w ramach tej podstawowej wartości obejmują: nauczyciele to praktycy wyciągający wnioski z dotychczasowych doświadczeń; początkowy etap kształcenia jest punktem wyjścia do kształcenia ustawicznego i doskonalenia zawodowego.

Europejska Agencja Rozwoju Edukacji Uczniów ze Specjalnymi Potrzebami opracowała zestaw wskaźników dotyczących przygotowania nauczycieli dla obszaru edukacji włączającej w Europie [Kyriazopoulou i Weber, 2009, s. 28]:

- a) wstępne kształcenie i doskonalenie zawodowe nauczycieli oraz doskonalenie zawodowe nauczycieli obejmują aspekty pedagogiki edukacji specjalnej bądź kwestie związane z edukacją włączającą,
- b) nauczycieli oraz innych pracowników wspiera się w celu rozwoju ich wiedzy, umiejętności oraz postaw dotyczących włączenia w taki sposób, aby mogli oni zapewnić realizację wszystkich potrzeb uczniów w szkolnictwie ogólnodostępnym,
- c) dostępne są kursy oraz możliwości rozwoju zawodowego, podnoszące umiejętności pedagogiczne nauczycieli,
- d) nauczyciele planują, uczą i analizują w partnerstwie,
- e) przygotowywane są zasoby w celu rozwoju zawodowego nauczycieli w zakresie realizacji specjalnych potrzeb w edukacji włączającej.

Formy wspierania edukacji inkluzyjnej w wychowaniu fizycznym

Najwięcej doświadczeń w zakresie włączania osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na zajęcia z kultury fizycznej mają Stany Zjednoczone, gdzie podejmowano próby edukacji inkluzyjnej na zajęciach z wychowania fizycznego już od lat 80-tych XX wieku. Współcześnie funkcjonuje wiele form inkluzyjnego wychowania fizycznego opartego na wiedzy również z zakresu psychologii rozwoju człowieka i psychologii klinicznej. Efektywne praktyki inkluzyjne powinny być zgodne z potrzebami poznawczymi, związanymi z procesem uczenia się osób z SPE. Z badań Qi i Ha [2012] wynika, że najbardziej skuteczne w podnoszeniu osiągnięć w zakresie wychowania fizycznego są następujące formy: implementacja tutoringu rówieśniczego, sięganie do pomocy paraprofesjonalistów, włączanie specjalistów w zakresie dostosowanej aktywności ruchowej (*Adapted Physical Education*), stosowanie podejścia opartego na zespołach współpracujących (*collaborative team approach*), ukryte nauczanie (*embedded instruction*) oraz wykorzystanie uczenia się kooperatywnego (*Cooperative Learning*).

Tutoring rówieśniczy - w edukacji tutoring definiuje się jako „pomoc udzielaną uczniom w sposób interaktywny, celowy i systematyczny przez ludzi niebędących

profesjonalnymi nauczycielami [Topping, 2011]¹. Według Schaffera [2009, s. 233] z tutoringiem rówieśniczym mamy do czynienia „kiedy bardziej wprawne dzieci zaczynają udzielać instrukcji i porad innym dzieciom, by wprowadzić je na podobny do swojego poziom kompetencji”. Sławińska [2015, s. 45] wskazuje na korzyści, jakie niesie tutoring rówieśniczy dla rozwoju poznawczego uczestników (podnoszenie umiejętności i wzrost wyników nauczania) oraz korzyści społeczno-emocjonalne: wzrost samooceny, wzmocnienie więzi między uczniami, rozwój empatii. Podkreśla także pozytywny stosunek uczniów do szkoły, co przekłada się na większe zaangażowanie w życie społeczności szkolnej. Stosowanie tutoringu dziecięcego w pracy z dziećmi o zaburzonym rozwoju (trudności w uczeniu się, upośledzenie umysłowe, autyzm, ADHD, opóźnienie rozwoju języka poprawia znacznie ich osiągnięcia [Kalkowski, 1995].

W Polsce niestety brakuje programów tutoringowych, które nauczyciele mogliby stosować we własnej pracy. Programy takie w innych krajach są najczęściej wysoko ustrukturyzowane, wymagają poważnych środków finansowych a także zaangażowania wielu osób. Programy tutoringowe przynoszą korzyści nie tylko uczniom, ale też i nauczycielom – wspierają rozwój osobisty i zawodowy nauczycieli, zapobiegają również wypaleniu zawodowemu [Brzezińska i Rycielska, 2009].

Paraprofesjoniści (*asystenci nauczyciela*) – są od wielu lat częścią systemu edukacji w wielu krajach. Stanowią część zespołu, który asystuje nauczycielom wychowania fizycznego w ich codziennej pracy. Do ich obowiązków należy tutoring, organizowanie spotkań i wspieranie, włączanie się do planów zarządzania zachowaniem uczniów, przygotowanie materiałów edukacyjnych i współpraca z nauczycielami. Funkcje te mogą pełnić zarówno tutorzy-rówieśnicy, jak też dorośli wolontariusze (rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo, przyjaciele i inne osoby ze społeczności lokalnej, które mają czas wolny i są nastawione pozytywnie, a nawet entuzjastycznie do pracy z uczniami z SPE). Oczekuje się od nich przede wszystkim odpowiedzialności, niezawodności, dobrych chęci i gotowości. Zdarza się, że mają częściowe wykształcenie specjalistyczne – powinni mieć wiedzę na temat rozwoju dziecka i przynajmniej średnie wykształcenie, ale najważniejszą cechą jest ich pozytywne nastawienie [Physical Educator's Guide for Working with Paraprofessionals, 2013]. Paraprofesjoniści pomagają uczniom podczas różnych aktywności fizycznych, wyjaśniają istotne podstawowych umiejętności niezbędnych w różnych dziedzinach sportu lub też w grach i innych aktywnościach ruchowych [Blake, 2017]. Powinni umieć demonstrować strategie w sporcie i grach, uczyć podstaw poruszania się (*body movement*), a także rozwijać nowe aktywności ruchowe we współpracy z nauczycielem. Pod nieobecność nauczyciela wf-u mogą sprawować opiekę nad uczniami. W przypadku uczniów, którzy mają wyjątkowe trudności w zrozumieniu aktywności ruchowych lub poleceń, pomagają im w lepszym zrozumieniu i ułatwiają uczestniczenie w życiu klasy. Należy do nich także przygotowanie sali i sprzętu do zajęć, a także materiałów dydaktycznych.

Dostosowana aktywność ruchowa (*Adapted Physical Education*) – jest najwyżej ocenianą, choć kosztowną formą wspierania edukacji inkluzyjnej w wychowaniu fizycznym [Kowalik, 2006]. Rozwijana była od lat 80-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych, od lat

¹ Termin *tutoring*, odnoszący się do wspomagania uczniów w nauce przez nieprofesjonalistów, nie ma odpowiednika w języku polskim.

90-tych w krajach europejskich, a w XXI wieku w krajach Ameryki Południowej i Azji. Polega na „integrowaniu różnych obszarów kultury fizycznej w jeden system oraz wykorzystaniu ich w sposób maksymalnie dostosowany do potrzeb i możliwości osób niepełnosprawnych. System ten dopełnia w pewnym stopniu wychowanie fizyczne i sport osób niepełnosprawnych oraz specjalne programy usprawniania ruchowego” [Maszczak, 2006, s. 2].

Profesjoniści APE mają ukończone studia wyższe magisterskie z tego obszaru, praktyczne doświadczenie w pracy z uczniami ze SPE i znaczącą wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i pedagogiki specjalnej. Prowadzą zajęcia z wychowania fizycznego indywidualnie z uczniami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Nauczyciele APE są profesjonalnie przygotowani do indywidualnej oceny możliwości każdego ucznia oraz rozwijania, adaptowania i implementowania wyspecjalizowanych programów edukacji fizycznej w sferze motorycznej. Ze specyfiki amerykańskiego systemu edukacji pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wynika też rola nauczycieli APE – są oni bezpośrednimi organizatorami edukacji fizycznej uczniów z SPE, nie zajmują się ani terapią motoryczną ani terapią zajęciową. Do obowiązków nauczyciela APE należy [APE Manual - Colorado Guidelines for Adapted Physical Education, 2018]:

- a) wypełnianie wszechstronnej oceny rozwoju motorycznego ucznia z SPE i opracowywanie programu pracy,
- b) prowadzenie bezpośredniej opieki nad uczniami potrzebującymi wsparcia APE,
- c) konsultowanie z innymi nauczycielami wychowania fizycznego oraz pedagogami specjalnymi instrukcji dla osób z SPE,
- d) monitorowanie postępów uczniów,
- e) wspieranie uczniów i ich rodziców w rozwiązywaniu problemów związanych z edukacją.

Zespół współpracujący (*Collaborative Team Approach, co-teaching*) - zespół specjalistów upowszechniający informacje i dzielący się odpowiedzialnością za podstawową edukację i usługi terapeutyczne dzieci z SPE. Nauczyciel prowadzący i nauczyciel edukacji specjalnej opracowują wspólnie plan zajęć, wspólnie nauczają, monitorują postępy poszczególnych uczniów i organizują pracę w klasie. Podejście to ułatwia nauczanie uczniów z SPE, pracujących w oparciu o zindywidualizowane programy przy jednocześnie ujednoliconych treściach nauczania i utrzymywaniu tych samych standardów edukacyjnych. Uczniowie mogą spędzać więcej czasu z nauczycielem, a nauczyciel poświęcać więcej uwagi każdemu uczniowi, ułatwiona jest także praca w małych grupach i kontakty indywidualne. Istotna jest też możliwość codziennego kontaktu z nauczycielami o różnych stylach nauczania, doświadczeniach, o różnym spojrzeniu na rzeczywistość.

Co-teaching może być realizowane w różnych formach, ale podkreśla się powszechnie, że podstawą takiego podejścia jest wzajemna dobra komunikacja i zaufanie w zespole nauczycieli:

1. Wspólne nauczanie (*team teaching*) nauczyciele planują lekcje i prowadzą je wspólnie.
2. Jeden nauczyciel prowadzi lekcję, drugi mu asystuje i prowadzi obserwacje zachowania ucznia w trakcie lekcji i reagowania na różne sytuacje edukacyjne.

3. Stacyjna forma ćwiczeń (*obwód stacyjny, forma obwodowo-stacyjna*) - uczniowie są podzieleni na grupy i przechodzą od jednej „stacji” do kolejnej (3-4 stacje), przy każdej stacji dodatkowe zadanie; stopniowanie trudności na poszczególnych stacjach, lub też nauczyciele przechodzą od grupy do grupy.
4. Nauczanie równoległe – uczniowie podzieleni są na dwie grupy, zajęcia odbywają się równolegle.
5. Nauczanie alternatywne – jeden nauczyciel prowadzi lekcje z dużą grupą uczniów, a w tym samym czasie drugi pracuje z małą grupką nad innymi zagadnieniami lub też wspiera indywidualnie uczniów, którzy mają trudności z wykonywaniem zadań.

Ukryte nauczanie (*embedded instruction*) zaplanowane, zindywidualizowane nauczanie w trakcie różnych rutynowych aktywności w sposób adekwatny i dostosowany do kontekstu aktywności. Podejście to rozwija zaangażowanie uczniów, umiejętność uczenia się, niezależność w codziennych czynnościach. Celem ukrytego nauczania jest wyposażanie dzieci z SPE w niezbędne umiejętności w klasach ogólnodostępnych poprzez systematyczne instruowanie, podczas naturalnych okazji w trakcie różnych aktywności.

Uczenie się kooperatywne (*cooperative learning*) – definiowane jest jako uczenie się we współpracy poprzez organizowanie małych grup uczniów, gdzie mogą oni pracować razem w celu maksymalizowania własnych i cudzych umiejętności uczenia się. Efektywność uczenia się we współpracy zależy od wkładu pracy każdego z członków zespołu, stwierdzono także zależność pomiędzy rezultatami aktywności, a typem grupy. Przy tworzeniu grupy bierze się pod uwagę różne aspekty: umiejętności społeczne (szczególnie umiejętność współpracy), poziom ich motywacji i gotowość do współdziałania.

Uczenie się we współpracy charakteryzuje się czterema współwystępującymi i powiązanymi ze sobą elementami [Żmijski, 2016]:

1. Kooperatywna struktura zadania: członek grupy uczącej się we współpracy może w pełni zrealizować cele edukacyjne tylko wtedy, kiedy pozostali jej członkowie zrealizują swoje zadania.
2. Kooperatywna forma socjalna (społeczna): uczestnicy pracują w małych grupach. Jeśli grupa taka sprawnie funkcjonuje, akceptując założone cele i osiągając je, możemy mówić o „zespolu uczącym się we współpracy”.
3. Kooperatywne relacje: praca powiązana jest ze współdziałaniem z innymi uczestnikami i/lub pomaganiem im.
4. Kooperatywne motywy: podstawą psychologiczną uczenia się we współpracy są naturalne ludzkie predyspozycje do współpracy lub altruistycznego działania w sytuacjach, w których możliwy jest wybór między współpracą lub działaniem indywidualnym.

Podsumowanie

Z badań wynika, iż nauczyciele na całym świecie dostrzegają zalety inkluzji na prowadzonych przez siebie zajęciach, ale dostrzegają też bariery nie tylko architektoniczne, ale i organizacyjne. Wyniki badań wskazują również na potrzebę częstszej i bardziej sprawnej komunikacji oraz zaangażowania i kooperacji między wszystkimi osobami zaangażowanymi w inkluzyjne wychowanie fizyczne. Inkluzja może łączyć, ale może też dzielić. Przyczyną nieporozumień mogą stać się życzeniowe założenia [Chrzanowska, 2014, s. 112] dotyczące

świadomości społecznej i gotowości na inkluzję, zbyt optymistyczne oczekiwania dotyczące wykwalifikowanej kadry, która sprosta wyzwaniu pracy w zespole heterogenicznym oraz o przekonanie o wyższości efektów kształcenia inkluzyjnego niepełnosprawnych nad innymi formami pracy w szkole z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Dokonany powyżej przegląd różnych form wspierania edukacji inkluzyjnej w wychowaniu fizycznym wskazuje na liczne przykłady „dobrych praktyk” rozwijanych w różnych krajach. Przykłady te mogą stać się inspiracją także i dla polskich nauczycieli wychowania fizycznego. Na uwagę zasługuje fakt, iż te pozytywne przykłady nie są wyłącznie efektem poważnych dotacji finansowych skierowanych na wsparcie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, choć jest to element niezwykle ważny i podkreślany np. w przypadku tutoringu. Interesujące wydaje się zaangażowanie wielu osób (np. paraprofesjonalistów czy członków rodzin uczniów z SPE) w zajęcia szkolne. W wielu systemach edukacyjnych szkoły są otwarte na pomoc wolontariuszy. Wsparcie wolontariatowe zwiększa możliwość indywidualnej pracy z każdym uczniem i ułatwia pracę nauczycielom. Wprowadzenie wolontariuszy do polskiego systemu edukacji zwiększyłoby z pewnością możliwości edukacji inkluzyjnej w wychowaniu fizycznym.

Inkluzja w systemie edukacji to zapewnianie każdemu dziecku prawa do pełnego rozwoju, w tym rozwoju fizycznego. Edukacja inkluzyjna w wychowaniu fizycznym to nie tylko redukcja kształcenia segregacyjnego uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, to przede wszystkim zmiana systemowa, u której podstaw leży zmiana sposobu myślenia o uczniach niepełnosprawnych i włączaniu ich w codzienne zajęcia szkolne. Zmiana ta pociąga za sobą nie tylko konieczność nowej organizacji zajęć wychowania fizycznego, w których mogą uczestniczyć na równych prawach wszyscy uczniowie, ale też zmiany w systemie kształcenia nauczycieli i innych specjalistów w obszarze szkolnictwa i dotyczy nie tylko kompetencji metodycznych, ale również etycznego wymiaru pracy nauczyciela. W polskim systemie edukacji brak jest nauczycieli w zakresie *dostosowanej aktywności ruchowej* – profesjonalistów z doświadczeniem w pracy z uczniami ze SPE i znaczącą wiedzą z zakresu wychowania fizycznego i pedagogiki specjalnej. Zarówno kształcenie, jak i późniejsza praca takich nauczycieli wymaga wielu nakładów finansowych. Uczelnie (np. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku) wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rodziców dzieci z SPE proponują programy studiów podyplomowych dla nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Niestety studia takie nie cieszą się zainteresowaniem, niezbędne zatem wydają się działania systemowe, których celem powinno być promowanie edukacji inkluzyjnej w systemie edukacji, także na lekcjach wychowania fizycznego.

Bibliografia:

- APE Manual - Colorado Guidelines for Adapted Physical Education, <https://www.cde.state.co.us/cdesped/ape> (data dostępu: 7.03.2018).
- Blake R. (2017) *The Duties of a PE Paraprofessional*, <https://careertrend.com/list-7442726-duties-pe-paraprofessional.html> (data dostępu: 10.03.2018).
- Brzezińska A. I., Rycielska L. (2009) *Tutoring jako czynnik rozwoju ucznia i nauczyciela*, [w:] *Tutoring w szkole: między teorią a praktyką zmiany edukacyjnej*, (red.) Budzyński M., Czekierda P., Traczyński J., Zalewski Z., Zembruska A., Towarzystwo Edukacji Otwartej, Wrocław.
- Brzezińska A. I. (2015) *Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju – podstawą projektowania nauczania rozwijającego*, [w:] *Nauczanie rozwijające we wczesnej edukacji według Lwa. S. Wygotskiego. Od teorii do zmiany w praktyce*, (red.) Filipiak E., Agencja Reklamowo-Wydawnicza ArtStudio, Bydgoszcz.
- Chrzanowska I. (2014) *Nauczanie inkluzyjne w doświadczeniach polskich – podstawy prawne i społeczne uwarunkowania*, *Studia Edukacyjne*, nr 30.
- Europejska Agencja ds. Specjalnych Potrzeb i Edukacji Włączającej (2014) *Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki*, Europejska Agencja ds. Specjalnych Potrzeb i Edukacji Włączającej, Odense.
- Europejska Agencja Rozwoju Edukacji Uczniów ze Specjalnymi Potrzebami (2012) *Raising Achievement for All Learners – Quality in Inclusive Education (Podnoszenie osiągnięć edukacyjnych wszystkich uczniów – Jakość edukacji włączającej)*, Europejska Agencja Rozwoju Edukacji Uczniów ze Specjalnymi Potrzebami, Odense, <http://www.european-agency.org/publications/ereports/ra4al-synthesis-report/RA4AL-synthesis-report.pdf> (data dostępu: 08.03.2018).
- Kalkowski P. (1995) *Peer and Cross-Age Tutoring*, School Improvement Research Series, <http://educationnorthwest.org/sites/default/files/PeerandCross-AgeTutoring.pdf> (data dostępu: 3.03.2018).
- Klus-Stańska D. (2008) *Konteksty teoretyczne nadawania znaczeń przez dzieci, Wokół pytań o rozumienie pedagogicznego wsparcia*, [w:] *Wspieranie rozwoju dziecka w procesie wczesnej edukacji*, (red.) Puślecki W., Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- Kowalik S. (2006) *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawności, Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Kyriazopoulou M., Weber H. (2009) *Development of a set of indicators - for inclusive education in Europe (Opracowanie zestawu wskaźników – dla obszaru edukacji włączającej w Europie)* (red.), Europejska Agencja Rozwoju Edukacji Uczniów ze Specjalnymi Potrzebami, Odense. http://www.european-agency.org/sites/default/files/development-of-a-set-of-indicators-for-inclusiveeducation-in-europe_indicators-PL.pdf (data dostępu: 02.03.2018).
- Maszczyk T. (2007) *O powinnościach nauczyciela wychowania fizycznego w edukacji inkluzyjnej*. *Kultura Fizyczna*, nr 9-10.
- Pięć kluczowych przesłań dla edukacji włączającej. Od teorii do praktyki* (2014) European Agency for Special Needs and Inclusive Education, https://www.european-agency.org/sites/default/files/Five_Key_Messages_for_Inclusive_Education_PL.pdf (data dostępu: 04.03.2018).
- Physical Educator's Guide for Working with Paraprofessionals, The Presidential YouTh FiTness Program*, https://pyfp.org/doc/pyfp-guide-paraprofessionals_archive_20160405.pdf (data dostępu: 5.03.2018).
- Policy Guidelines on Inclusion In Education* (2009) UNESCO, Paryż.
- Pośpiech J. (2006) *Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań*, Wydawnictwo PWSZ, Racibórz.
- Qi J., Ha A. S. (2012) *Inclusion in Physical Education: A review of Literature*, *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol. 59, No. 3.
- Skibska J., Warchał M. (2011) *Edukacja inkluzyjna dziecka niepełnosprawnego w szkole ogólnodostępnej a integracja społeczna*, [w:] *W kontekście wyzwań współczesności*, (red.) Denek K., Kamińska A., Kojas W., Oleśniewicz P., Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Seria: Edukacja Jutra, Sosnowiec.

- Sławińska M. (2015) *Tutoring rówieśniczy w edukacji, czyli jak uczniowie uczą się od siebie wzajemnie i co z tego wynika*. Forum Oświatowe, Vol. 27, nr 2, <http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/311> (data dostępu: 10.03.2018)
- Szumski G. (2006) *Integracyjne kształcenie niepełnosprawnych*, PWN, Warszawa.
- Szumski G. (2006) *Edukacja inkluzyjna - geneza, istota, perspektywy*, Kwartalnik Pedagogiczny, nr 1.
- Topping K. (2011) *Tutoring, czyli wzajemne wspieranie się w nauce*. Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Warszawa. http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/Educational_Practices/Ed-Practices_5pol.pdf (data dostępu: 9.03.2018).
- Vasta R., Haith M. M., Miller S. A. (1995) *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa.
- Żmijski J. (2016) *Współpracujemy: Na czym polega kooperatywne uczenie się?* <https://www.szkolazklasa.org.pl/materialy/wspolpracujemy-czym-polega-kooperatywne-uczenie-sie/> (data dostępu: 7.03.2018).

Akty prawne:

- Konwencja o prawach dziecka* (1989) Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych, (Dz. U. Z dnia 23 grudnia 1991 r.), <https://brpd.gov.pl/konwencja-o-prawach-dziecka> (data dostępu: 01.03.2018).
- Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych* (2006), www.unicef.org.pl/dokumenty/Konwencja_Praw_Osob_Niepelnosprawnych.pdf (data dostępu: 3.03.2018)

Streszczenie

Celem rozważań jest analiza zjawiska inkluzji uczniów z specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) na lekcjach wychowania fizycznego w szkole ogólnodostępnej. W artykule skoncentrowano się na przedstawieniu idei edukacji inkluzyjnej oraz różnych form inkluzji w obszarze wychowania fizycznego. Artykuł jest przeglądem polskiej i zagranicznej literatury psychologicznej i pedagogicznej, wskazano w nim na kompleksowość rozwiązań inkluzyjnych w obszarze wychowania fizycznego, zawiera także implikacje praktyczne dla rodziców, nauczycieli i decydentów. W artykule przedstawione zostały przykłady „dobrych praktyk” w tym zakresie w wybranych krajach.

Słowa kluczowe: inkluzja, edukacja włączająca, wychowanie fizyczne

INCLUSION IN PHYSICAL EDUCATION

Summary

The aim of this paper is to explore the idea of inclusive education of disabled students in physical education in the school. The paper focuses on inclusive education idea' presentation and methods of inclusion in physical education. This is the review of Polish and international psychological and pedagogical literature and indicated the complexity of inclusive education in physical education and their implications for parents, teachers and policy makers. The paper concludes by summarising some of the good practices discussed in this area in different countries.

Key words: inclusion, inclusive education, physical education

STRUKTURA I WIELKOŚĆ OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH ORAZ STARTOWYCH PŁYWAKA W CZTEROLETNIM CYKLU SZKOLENIA OLIMPIJSKIEGO

dr Paweł Słomiński, mgr Aleksandra Nowacka**

Wprowadzenie

O planowaniu treningu mówiło się już przy okazji starożytnych Igrzysk Olimpijskich. Świadczenia tego można odnaleźć w dziełach Flawiusza Filostratos, który w swoich podręcznikach uczył jak trenować przed zawodami. Nie tylko dzieła Filostratos świadczą o starożytnej praktyce stosowanej w planowaniu treningu, na ten temat pisał także Wergiliusz. Opisywane przez niego układy są bardzo podobne do współcześnie stosowanej budowy jednostki treningowej [Bompa i Haff, 2010].

Odpowiednie przygotowanie planu szkoleniowego pozwala uniknąć przypadkowych i nieprzemyślanych działań. Efektywność planu treningu zależy m.in. od doświadczenia i wiedzy trenera oraz zastosowanych przez niego form i metod pracy [Białecki i in. 2007; Bompa, 2000, 2011; Cholewa, 2009; Sozański i in. 2013, 2015].

Proces dochodzenia do mistrzostwa sportowego może trwać kilka, a nawet kilkanaście lat. Długoterminowy plan szkolenia jest kluczowym elementem tego procesu i wyznacza przebieg rozwoju kariery. Głównym celem planowania długoterminowego jest systematyczny rozwój. Istotną i niestety dość często pomijaną częścią długoterminowego planu szkolenia jest kontrola, która umożliwia analizę efektywności treningu. Sprawdziany powinny być częścią planów treningu. Narzędziem pozwalającym weryfikować odpowiedzi na bodźce stosowane w treningu może być dzienniczek treningowy. Analiza codziennych zapisków w dzienniku, dane uzyskane podczas sprawdzianów i wyniki z zawodów to ważne narzędzia, które mogą przyczynić się do poprawy wyników [Sozański i Śledziwski, 2000; Sozański i in., 2012, s. 5-23; Ważny, 2004, s. 21-30].

Materiał i metody

Badaniami objęto dane dokumentujące czteroletni proces szkolenia finalisty IO, medalisty MŚ i ME w konkurencji 200 m st. motylkowym [Słomiński, 2016]. Przebieg procesu treningu był szczegółowo monitorowany, obejmuje planowaną i zrealizowaną wielkość obciążeń treningowych. W badaniach posłużono się metodą opracowaną w Zakładzie Teorii Sportu AWF Warszawa [Sozański i Śledziwski, 1995] identyfikującą obciążenia ze względu na ich rodzaj: wszechstronne (W), ukierunkowane (U) i specjalne (S) oraz intensywność pracy ($T_1 - T_5$). Z uwagi na charakter wysiłku startowego we wszystkich analizach obciążeń, posłużono się wymiernymi wielkościami przepływanych dystansów (m, km) wg rodzaju i intensywności wysiłku [Sozański, 1992].

* Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego. Katedra Sportu. Zakład Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego

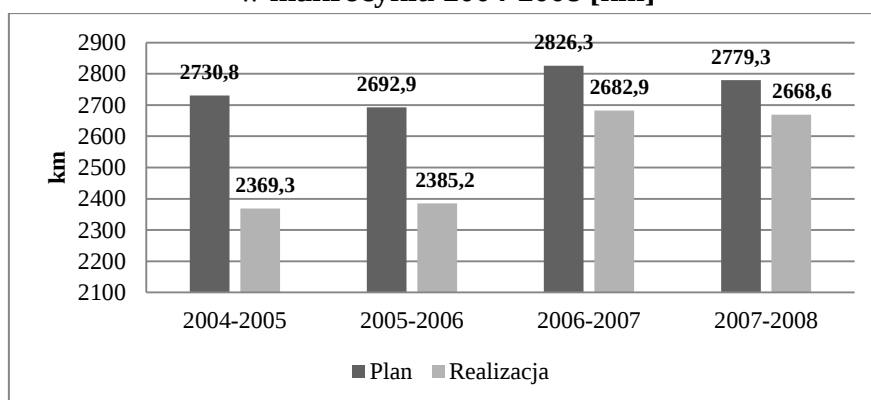
Wyniki

Program przygotowań do IO 2008 w Pekinie uwzględniał cztery roczne makrocykle. Każdy z nich został podzielony na 3 cykle (łącznie 12 cykli). Te z kolei podzielono na mikrocykle (po 7 dni każdy). W latach 2004-2008 zrealizowano program obejmujący 206 mikrocykli.

W programie przygotowań do IO w Pekinie planowana objętość treningu wynosiła 11.029,3 km. Pływak zrealizował 91,6% zaplanowanego kilometrażu, przepływając łącznie 10.106,0 km. Największy wymiar pracy zawodnik zrealizował w roku szkoleniowym 2006-2007, przepływając 2.682,9 km, najmniej (2.369,3 km) w cyklu 2004-2005 (wyk. 1).

Wykres 1.

**Planowana i zrealizowana wielkość obciążeń całkowitych (TR)
w makrocyklu 2004-2008 [km]**



Źródło: opracowanie własne

Najbardziej obciążający był drugi cykl roku szkoleniowego 2006-2007 (1.067,7 km), najmniej (546,1 km) trzeci cykl roku szkoleniowego 2004-2005 (tab. 1).

Tabela 1.

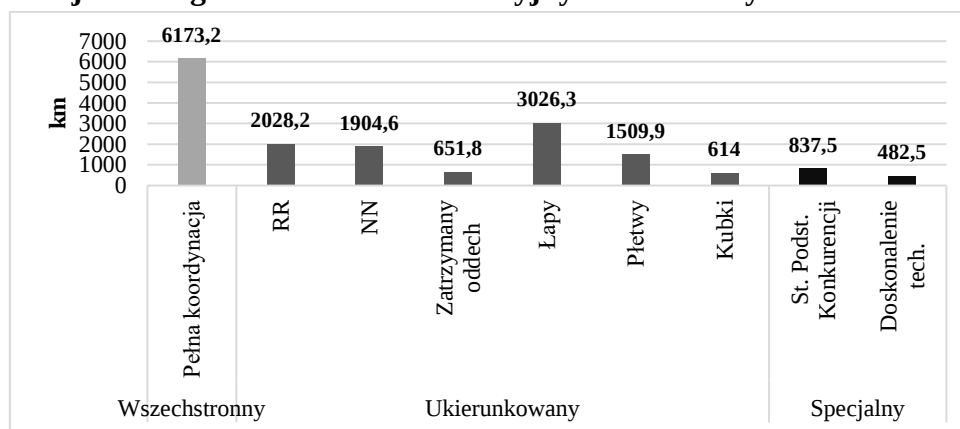
**Planowana i zrealizowana w wodzie wielkość obciążeń treningowych
w poszczególnych cyklach szkolenia olimpijskiego [km]**

Lata	Cykl I		Cykl II		Cykl III	
	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja	Plan	Realizacja
2004-2005	752,3	597,0	1.394,4	1.226,2	584,1	546,1
2005-2006	1.031,7	844,1	1.021,4	900,9	639,8	640,2
2006-2007	757,6	666,8	1.082,5	1.067,7	986,2	948,4
2007-2008	854,9	773,6	860,8	851,6	1.063,6	1.043,4
2004-2008	3.396,5	2.881,5	4.359,1	4.046,4	3.273,7	3.178,1

Źródło: opracowanie własne

Największy wymiar pracy w pełnym, czteroletnim cyklu zawodnik wykonał w treningu o charakterze wszechstronnym. Wszystkimi stylami w pełnej koordynacji przepłynął 6.173,2 km (wyk. 2).

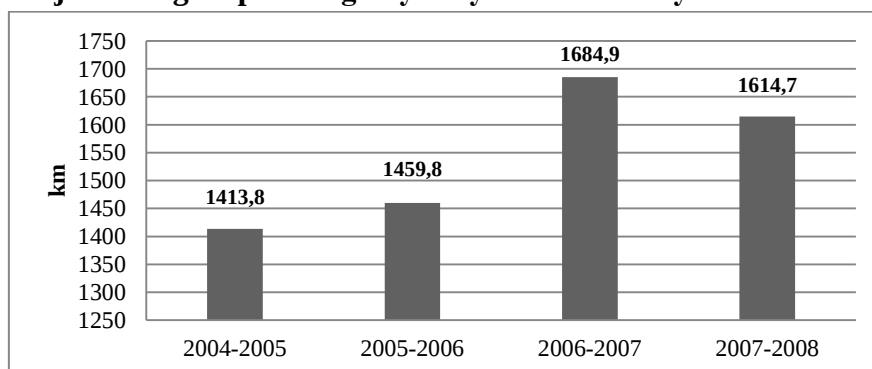
Wykres 2.

Realizacja treningu w obszarze informacyjnym w makrocyklu 2004-2008 [km]

Źródło: opracowanie własne

W grupie obciążeń wszechstronnych największą pracę wykonał w roku szkoleniowym 2006-2007, przepływając 1.684,9 km, a najmniejszą w 2004-2005, 1.413,8 km (wyk. 3).

Wykres 3.

Obciążenia wszechstronne.**Realizacja treningów poszczególnych cykli makrocyklu 2004-2008 [km]**

Źródło: opracowanie własne

W obrębie obciążeń ukierunkowanych, największy wymiar treningu w wodzie zawodnik zrealizował wykorzystując łapki w sezonie 2005-2006 (789,6 km) w najmniejszym kubki oporowe (134,4 km) (tab. 2).

Tabela 2.

Obciążenia ukierunkowane.**Realizacja treningu w poszczególnych makrocyklach rocznych makrocyklu olimpijskiego 2004-2008 [km]**

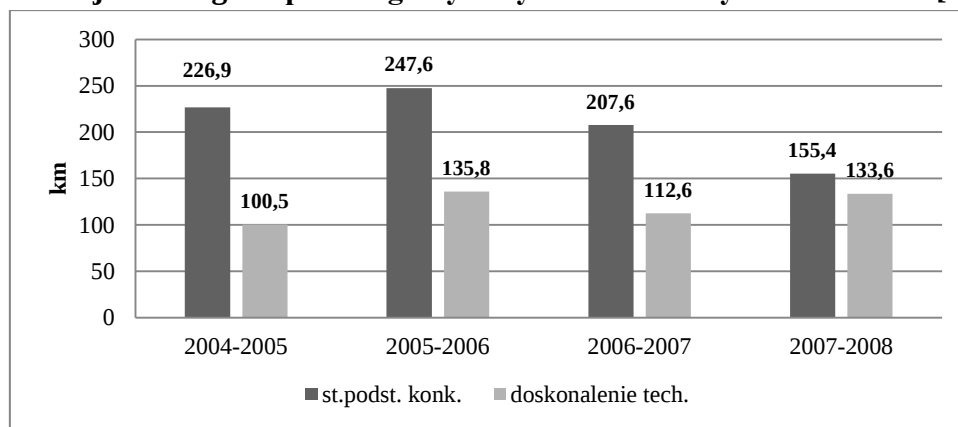
Lata	RR	NN	Zatrzymany oddech	Łapy	Płetwy	Kubki
2004-2005	508,4	447,1	144,8	778,7	335,9	164,0
2005-2006	506,6	418,8	115,0	789,6	337,8	134,4
2006-2007	504,1	493,9	175,6	721,8	375,2	168,1
2007-2008	509,1	544,8	216,4	736,2	461,0	147,5
2004-2008	2.028,2	1.904,6	651,8	3.026,3	1.509,9	614,0

Źródło: opracowanie własne

Obciążenia specjalne w wodzie przybrały największy wymiar w sezonie 2005-2006. Stylem motylkowym w pełnej koordynacji zawodnik przepłynął 247,6 km. Najmniejszy wymiar treningu specjalnego miał miejsce w sezonie 2004-2005 (100,5 km) (wyk. 4).

Wykres 4.

Obciążenia specjalne.
Realizacja treningu w poszczególnych cyklach makrocyklu 2004-2008 [km]

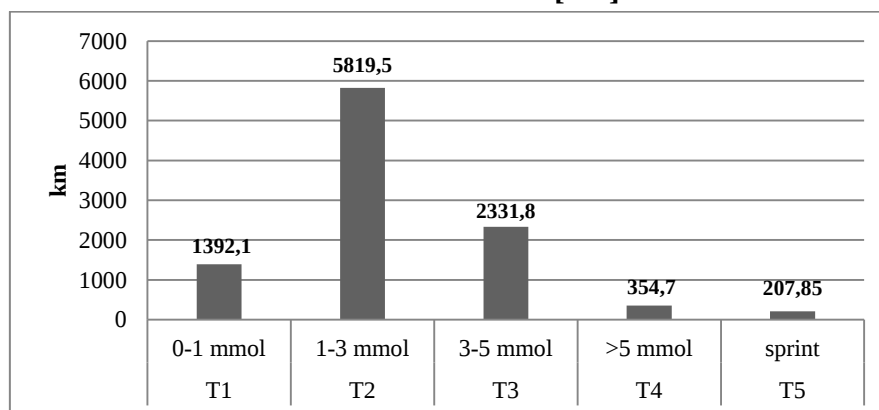


Źródło: opracowanie własne

Analiza wskaźników obciążeń z uwzględnieniem kryteriów obszaru energetycznego wykazuje, że największe obciążenia (5.819,5 km) realizowano w zakresie wysiłków tlenowych (T_2), najniższy pułap (207,8 km) miały obciążenia w zakresie wysiłków beztlenowych niekwasomlekowych - T_5 (wyk. 5).

Wykres 5.

Realizacja rozkładu obciążeń treningu w obszarze energetycznym w latach 2004-2008 [km]



Źródło: opracowanie własne

Dokonano także porównania wielkości zrealizowanych obciążeń wg kryteriów obszaru informacyjnego i energetycznego w odniesieniu do poszczególnych makrocykli. Stwierdzono, że w cyklach pierwszych w obszarze informacyjnym zawodnik najczęściej wykorzystywał obciążenia wszechstronne. W sezonie 2007-2008 pływając wszystkimi stylami pokonał 479,3 km. W cyklach pierwszych najniższy wymiar osiągały obciążenia specjalne. W sezonie 2006-2007 było to 29,7 km w ćwiczeniach techniki stylu motylkowego (tab. 3).

Tabela 3.

Obszar informacyjny.
Wielkość obciążeń w cyklach I makrocyklu 2004-2008 [km]

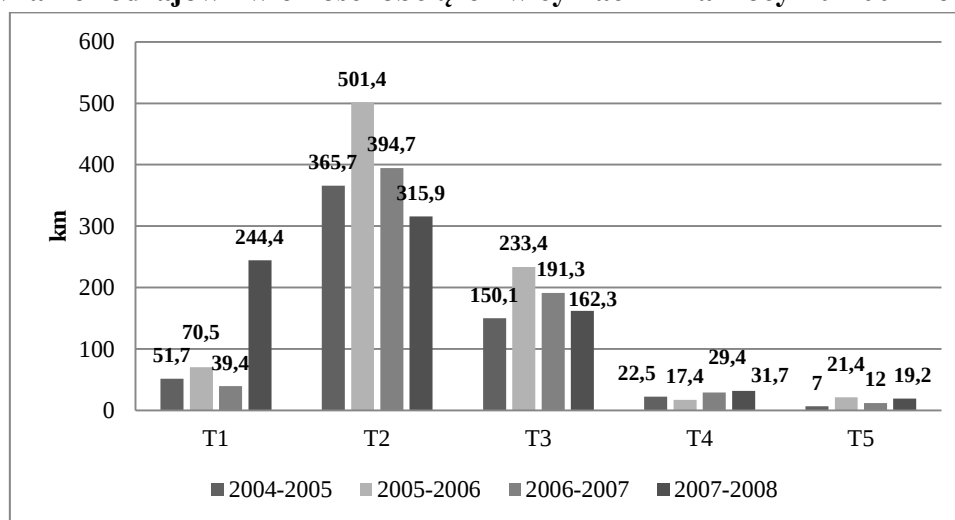
Lata	Wszechstronne	Ukierunkowane						Specjalne	
	Koordinacja	RR	NN	Zatrzymany oddech	Łapy	Płetwy	Kubki	St. podst. konkurencji	Doskonalenie techniki
2004-2005	352,9	125,2	118,9	47,1	172,1	81,4	31,8	73,5	36,3
2005-2006	525,2	173,2	145,7	54,4	245,9	108,2	54,8	77,6	50,5
2006-2007	406,2	134,7	125,9	41,6	188,8	93,6	35,5	61,4	29,7
2007-2008	479,3	140,0	154,3	50,3	217,8	112,5	54,9	48,2	44,6
2004-2008	1.763,6	573,1	544,8	193,4	824,6	395,7	177,0	260,7	161,1

Źródło: opracowanie własne

Według kryteriów obszaru energetycznego w cyklach pierwszych zawodnik największą pracę (501,4 km) wykonał w drugim zakresie intensywności - T₂ (wysiłki o charakterze tlenowym) w roku szkoleniowym 2005-2006, najmniejszą 2004-2005 w zakresie T₅ (wysiłki beztlenowe niekwasomlekowe), przepływając 7,0 km (wyk. 6).

Wykres 6.

Obszar energetyczny.
Porównanie rodzajów i wielkości obciążeń w cyklach I makrocyklu 2004-2008 [km]



Źródło: opracowanie własne

Podobnie dla cykli drugich, największe obciążenia obejmowały wykorzystanie wszechstronnych środków treningu. Największy wymiar wszechstronnej pracy (741,3 km) odnotowano w sezonie 2004-2005, zaś najmniejszy w 2006-2007 w grupie środków specjalnych (doskonalenie techniki stylu motylkowego - 36,9 km) (tab. 4).

Tabela 4.

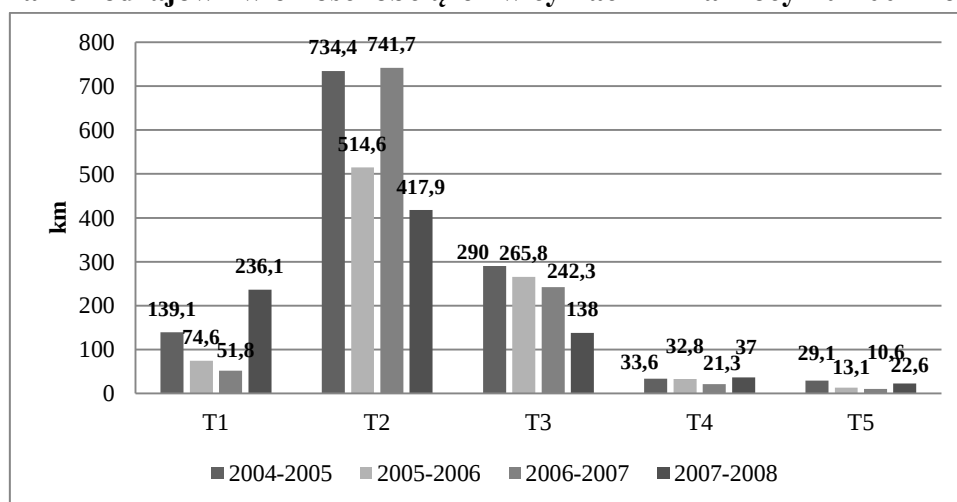
Obszar informacyjny.**Porównanie rodzajów i wielkości obciążeń w cyklach II makrocyklu 2004-2008 [km]**

Lata	Wszechstronne	Ukierunkowane						Specjalne	
	W koordynacji	RR	NN	Zatrzymany oddech	Łapy	Płetwy	Kubki	St. podst. konkurencji	Doskonalenie techniki
2004-2005	741,3	258,3	226,6	72,9	440	193,5	100	93,5	44,1
2005-2006	530,3	207,5	163,1	39,1	327,3	144,4	56,6	88,5	48,5
2006-2007	687,2	199,7	180,8	50,2	282,5	136,6	83,1	78,2	36,9
2007-2008	512,3	172,8	166,5	82,9	211,4	137,3	49,2	55,4	49,4
2004-2008	2.471,1	838,3	737,0	245,1	1.261,	611,8	288,9	315,6	178,9

Źródło: opracowanie własne

Przegląd treści obszaru energetycznego w cyklach drugich pokazuje, że największe obciążenia realizowano w zakresie wysiłków tlenowych (T_2) w sezonie 2006-2007, (741,7 km). Z kolei najmniejszy objętościowo trening przebiegał w piątym zakresie intensywności - T_5 (10,6 km) w sezonie 2006-2007, tj. 10,6 km (wyk. 7).

Wykres 7.

Obszar energetyczny.**Porównanie rodzajów i wielkości obciążeń w cyklach II makrocyklu 2004-2008 [km]**

Źródło: opracowanie własne

Najwyższy wymiar pracy w makrocyklu trzecim, zawodnik zrealizował pływając wszystkimi stylami w pełnej koordynacji (grupa środków wszechstronnych). W sezonie 2007-2008 było to 623,1 km. Najmniejszy - w sezonie 2004-2005, dla ćwiczeń doskonalących technikę stylu motylkowego (20,1 km) (tab. 5).

Tabela 5.

Obszar informacyjny.
Wielkość obciążeń w cyklach III makrocyklu 2004-2008 [km]

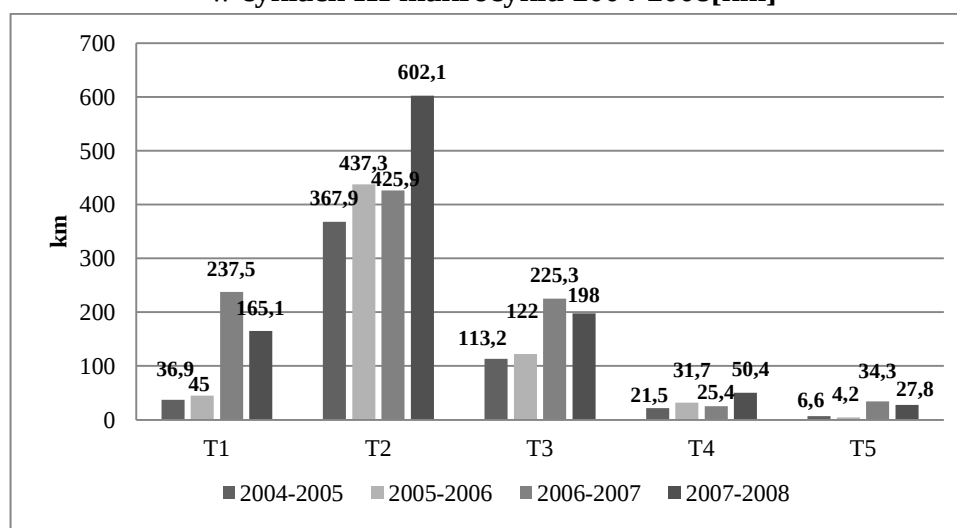
Lata	Wszechstronne	Ukierunkowane						Specjalne	
	Pełna koordynacja	RR	NN	Zatrzymany oddech	Łapy	Płetwy	Kubki	St. podst. konkurencji	Doskonalenie techniki
2004-2005	319,6	124,9	101,6	24,8	166,6	61,0	32,2	59,9	20,1
2005-2006	404,3	125,9	110,0	21,5	216,4	85,2	23,0	81,5	36,8
2006-2007	591,5	169,7	187,2	83,8	250,5	145,0	49,5	68,0	46,0
2007-2008	623,1	196,3	224,0	83,2	307,0	211,2	43,4	51,8	39,6
2004-2008	1938,5	616,8	622,8	213,3	940,5	502,4	148,1	261,2	142,5

Źródło: opracowanie własne

Analiza kryteriów energetycznych wykazuje, że w cyklach trzecich najwyższe obciążenia realizowane były w drugim zakresie wysiłków - T₂ (602,1 km) w sezonie 2007-2008, najmniejsze w piątym (T₅) w sezonie 2005-2006 (4,2 km) (wyk. 8).

Wykres 8.

**Porównanie rodzajów i wielkości obciążeń energetycznych
w cyklach III makrocyklu 2004-2008[km]**



Źródło: opracowanie własne

Podsumowując czteroletni makrocykl przygotowań czołowego zawodnika polskiej reprezentacji na IO w Pekinie stwierdzamy, że pełny wymiar pracy treningowej (TR) wyniósł 10.106,0 km. W obszarze informacyjnym, wykorzystując środki wszechstronne zawodnik przeplynał 6.173,2 km (61,1% TR). Realizując trening o charakterze ukierunkowanym przeplynał: samymi ramionami 2.028,2 km, nogami 1.904,6 km, ze wstrzymanym oddechem 651,8, w łapach 3026,3 km, w płetwach 1.509,9 km, w kubkach 614,0 km. Łącznie było to 2.612,8 km (25,8% TR). W obszarze obciążeń specjalnych zawodnik przeplynał 837,5 km stylem motylkowym oraz 482,5 km wykonując ćwiczenia techniczne do stylu motylkowego (razem 1.320,0 km; 13,1% TR) (tab. 6 i 7).

Tabela 6.

**Rozkład obciążeń treningowych TR; W – U – S, T₁ – T₅
w makrocyklu 2004-2008 [km, %]**

Obciążenia całkowite TR = 10106,0 km								
Jednostka miar	W	U	S	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅
km	6.173,2	2.612,8	1.320,0	1.392,1	5819,5	2.331,8	354,7	207,8
% TR	61,1	25,8	13,1	13,8	57,5	23,1	3,5	2,1
Obszar informacyjny				Obszar energetyczny				

Źródło: opracowanie własne

Tabela 7.

**Obszar informacyjny.
Wielkość zrealizowanych obciążeń treningowych w makrocyklu 2004-2008**

	Wszechstronne	Ukierunkowane						Specjalne	
	Pełna koordynacja	RR	NN	Zatrzym any oddech	Łapy	Płetwy	Kubki	St. podst. konkurencji	Doskona lenie techniki
km	6.173,2	2.028,2	1.904,6	651,8	3.026,3	1.509,9	614,0	837,5	482,5
% realizacji	61,1	20,8	19,6	6,7	31,1	15,5	6,3	8,3	4,8
km/trening	3,75	1,23	1,16	0,40	1,84	0,92	0,37	0,51	0,29

Źródło: opracowanie własne

W obszarze energetycznym odnotowano wielkość pracy: T₁ – 1.392,1 km, T₂ – 5.819,5 km, T₃ – 2.331,8 km, T₄ – 354,7 km, T₅ – 207,8 km (tab. 8).

Tabela 8.

**Obszar energetyczny.
Wielkość zrealizowanych obciążeń treningowych w makrocyklu 2004-2008**

	T ₁	T ₂	T ₃	T ₄	T ₅
km	1.392,1	5.819,5	2.331,8	354,7	207,8
% realizacji	13,8	57,5	23,1	3,5	2,1
km/trening	0,85	3,53	1,42	0,22	0,13

Źródło: opracowanie własne

W całym czteroletnim cyklu pływak uczestniczył w 632 dniach zgrupowań, 386 dni w kraju i 276 dni za granicą. Ważną rolę w przygotowaniu i osiągnięciu wysokiej formy spełniają zawody. Związana z nimi działalność (okres przedstartowy, rozgrzewki, zabiegi doprowadzające do startu, etc.) są niejednokrotnie wyjątkowo obciążające. Planowanie startów kontrolnych w sposób przemyślany - oraz w odniesieniu do zawodów głównych - pozwala na uzyskanie informacji nie tylko o stanie wytrenowania zawodnika, ale także jego składowych, między innymi techniki pokonywania dystansu (frekwencji ruchów, długości kroku pływackiego, etc.). Reprezentant Polski w ciągu 289 dni zawodów, wystartował 486-krotnie. Najczęściej (129 razy) startował w sezonie 2005-2006, najrzadziej (117 razy) w roku poolimpijskim 2004-2005 (tab. 9).

Tabela 9.

Starty w poszczególnych cyklach makrocyklu 2004-2008

Lata	Cykl I	Cykl II	Cykl III	Razem
2004-2005	43	43	31	117
2005-2006	63	44	22	129
2006-2007	46	33	43	122
2007-2008	56	37	25	118
Łącznie	208	157	121	486
[%]	27,4	32,4	40,2	

Źródło: opracowanie własne

Dokonując analizy obciążenia startowego w odniesieniu do realizacji tzw. polityki startowej stwierdzamy, że najrzadziej zawodnik startował w cyklach trzecich (121 razy). Związane to jest z niewielką ilością zawodów kontrolnych w sezonie letnim, poprzedzającym starty główne. Najczęściej pływak startował w cyklach pierwszych (208 razy), wynika to z dużej ilości zawodów kontrolnych w sezonie jesienno-zimowym oraz indywidualnych upodobań do startów na krótkiej pływalni. Warto zauważyć, że zawodnik na pływalni 50 m wystartował 260 razy (53,5% wszystkich startów), a na pływalni 25 m 226 razy (46,5%) (tab. 10). W badanym makrocyklu, wystartował w 16 konkurencjach indywidualnych i 3 wyścigach sztafetowych (wyk. 9), najczęściej (120 razy) w swojej koronnej konkurencji (200 m st. motylkowym). Odnotowujemy przy tym, że w całym rozpatrywanym okresie sportowiec, pływał wszystkimi stylami pływackimi. Wyjątek stanowi jedynie 50 m stylem klasycznym (wyk. 9).

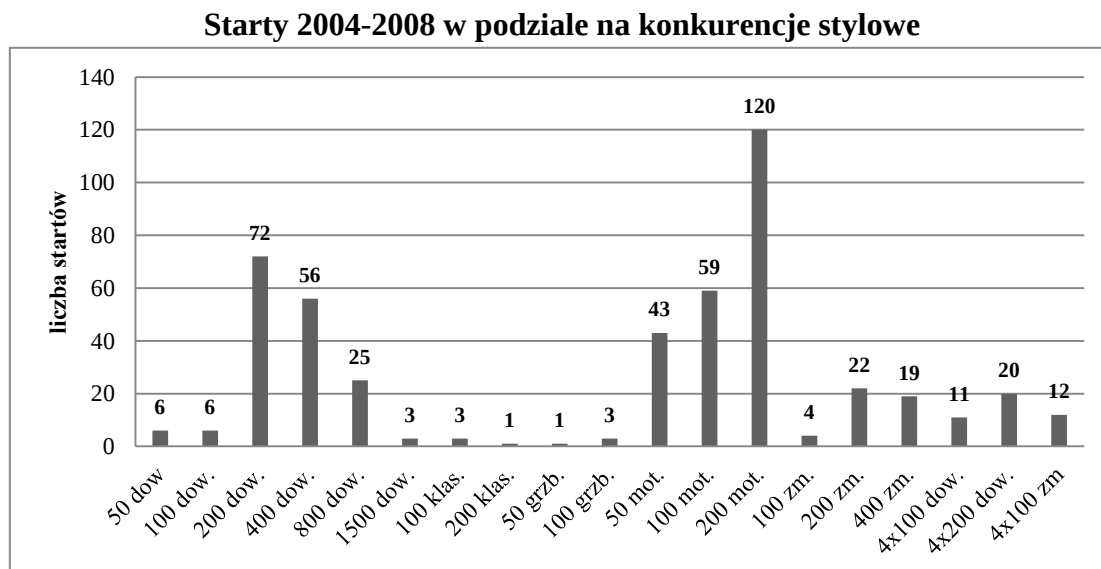
Tabela 10.

Makrocykl 2004-2008.
Starty na pływalniach 25 i 50 m

Lata	Pływalnia 25m		Pływalnia 50m		Łącznie	
	Liczba	%	Liczba	%	Liczba	%
2004-2005	55	11,3	62	12,8	117	24,1
2005-2006	80	16,5	49	10,1	129	26,5
2006-2007	40	8,2	82	16,9	122	25,1
2007-2008	51	10,5	67	13,8	118	24,3
Łącznie	226	46,5	260	53,5	486	100,0

Źródło: opracowanie własne

Wykres 9.



Źródło: opracowanie własne

Bilans tej aktywności wykazuje także, że zawodnik wystartował 145 razy na dystansach sprinterskich, 103 wytrzymałościowych i 238 średniodystansowych (tab. 11).

Tabela 11.

Starty w kolejnych latach szkolenia w podziale na grupy konkurencji [%]

	Sprinty (50 i 100 m)	Dystanse średnie (200 m)	Dystanse wytrzymałościowe (400, 800 i 1500m)
Ilość startów	145	238	103
%	29,8	49,0	21,2

Źródło: opracowanie własne

Efektom czteroletniego cyklu szkolenia miało być wypracowanie gotowości startowej umożliwiającej pozycję medalową na IO 2008. Strukturę i wielkość obciążeń zaprojektowano uwzględniając 4 makrocykle, z których każdy podzielono na 3 cykle. W dwóch pierwszych przewidziano pracę intensyfikującą kształtowanie tlenowych możliwości organizmu z wykorzystaniem wszechstronnych, a następnie ukierunkowanych środków treningu. Założono umiarkowaną objętość obciążeń w odniesieniu do dwóch kolejnych rocznych makrocykli, celem zbudowania naturalnej „podbudowy” dla realizacji w latach 2007-2008 treningu specjalistycznego o charakterze tlenowo - beztlenowym i beztlenowym.

Przedstawiony program miał zaplanowaną w każdym roku trzycykłową strukturę organizacyjną oraz indywidualny wymiar objętości obciążeń całkowitych (TR), zarówno w obszarze informacyjnym jak i energetycznym. Czerpiąc ze zgromadzonego materiału wynikającego z rejestracji obciążeń w każdej jednostce czteroletniego cyklu, identyfikowano zarówno wielkość jak i różnice wykonanej pracy. Określono także wielkość obciążeń wynikających z liczby odbytych startów w podziale na konkurencje podstawowe i uzupełniające.

Rozpatrując wyniki sportowe uzyskane w latach 2004-2008 dokonano porównania wartości rezultatów uzyskanych w konkurencji 200 m stylem motylkowym (koronna

konkurencja, w której pływak wielokrotnie zdobywał medale największych imprez) w najważniejszych startach każdego rocznego makrocyklu. Analizy przeprowadzono dla wyników uzyskanych na pływalni 25 i 50 m.

W konkurencji 200 m stylem motylkowym w makrocyklu 2004-2008 zawodnik wystartował łącznie 120 razy. Na pływalni 25 m najlepszy rezultat w zawodach głównych uzyskał podczas ME w Trieście w roku 2005 (złoty medal; 1.50,89 – 1.013 pkt.; 101,65% rekordu życiowego; 99,86% rekordu świata i Europy). Wynik ten był zaledwie o 0,19 s gorszy od rekordu świata. W tej samej konkurencji wystartował także we wszystkich głównych zawodach międzynarodowych na pływalni 50 m. Analizie poddano 5 występów. Najwartościowszy rezultat według punktacji FINA pływak osiągnął podczas ME w Eindhoven (1.54,38 - 985 pkt.; o 100,48% rekordu zawodnika; 100,21% rekordu Europy; 98,00% rekordu świata. Największy postęp wyników wyrażony w procentach odnotowano w 2005 roku (MŚ, Montreal; 1.55,02 - 968 pkt.; 100,85% rekordu życiowego; 99,05% rekordu świata).

Wszystkie wyniki uzyskiwane przez tego zawodnika pozwalały na zajmowanie miejsc w ścisłej czołówce światowej. Należy podkreślić, że najwartościowsze rezultaty uzyskiwał on w roku olimpijskim - co może świadczyć o prawidłowo zaplanowanym i zrealizowanym programie szkolenia w całym czteroletnim cyklu.

Zakończenie

Przygotowania olimpijskie stanowią integralną część procesu szkolenia, dlatego rozpatrywane są w sposób systemowy [Sozański, 1999; Ważny, 2004, s. 21-30]. System przygotowań olimpijskich uwzględnia cztery zbiory zadań i procesów. Wszystkie jego składowe można uporządkować w czterech fazach o różnym czasie trwania - konceptualizacja, realizacja, wykonanie i start olimpijski [Sozański i in., 2015; Słomiński, 2016]. W ich ramach mieścił się sposób postępowania analizowanego w niniejszej pracy [Czerwiński i Sozański, 2009].

Planowanie cykli szkolenia zawodników wysokiej klasy, wymaga uwzględnienia specyficznych aspektów przygotowania. Z uwagi m.in. na właściwości środowiska w jakim rywalizują pływacy, dobór obciążeń treningowych w tej dyscyplinie jest trudny [Płatonow, 2011]. Efektywne kierowanie treningiem możliwe jest dzięki precyzyjnemu formułowaniu zadań o odpowiedniej objętości i intensywności [Płatonow, 1997]. Na przestrzeni lat w dążeniu do osiągnięcia mistrzostwa stopniowo dochodzi się do maksymalnych obciążeń. Pływanie należy do sportów wytrzymałościowych, w których kluczową rolę odgrywa wydolność i wytrzymałość. Wydolność stanowi funkcjonalny potencjał organizmu, a wytrzymałość jest efektem wykorzystania posiadanego potencjału [Sozański, 1992; Słomiński, 2016].

W literaturze spotyka się różne opinie dotyczące zalecanych obciążeń treningowych. Z jednej strony sugeruje się realizację dużej liczby przepływanych kilometrów w trakcie jednego treningu (10 km). Z drugiej strony uważa się, że możliwe jest podniesienie możliwości zawodników przy pułapie znacznie niższym (4-6 km) [Costill i in., 1992; Słomiński i Nowacka, 2017, s. 162-176].

Należy pamiętać, że ważna w różnicowaniu obciążeń treningowych jest wyraźna separacja wysiłków w obrębie poszczególnych stref intensywności (T_1 - T_5). Szczególną wagę

ma tu granica pomiędzy strefą tlenową i beztlenową [Kosmol i in., 1998, s. 45-47; Sozański i Śledziwski, 1995]. Obciążenia treningowe powinno dostosowywać się do indywidualnym możliwości zawodnika. Indywidualizacja to nie tylko racjonalny dobór form ruchu, środków treningu i obciążeń, ale także konieczność formułowania prognozy postępów i jej okresowa weryfikacja. Jedną z dróg jest tu znalezienie optymalnych zależności między realizacją obciążeń treningowych, a zmianami w poziomie wytrenowania zawodnika [Prus, 2003; Ważny, 2004, s. 21-30; Słomiński, 2016].

W badaniach przeprowadzonych przez Kosmola [2000, s. 40-51] wykazano różnice pomiędzy pływakami o różnym poziomie sportowym. Zawodnicy o wysokim potencjale realizowali znacznie większe obciążenia w drugim i piątym zakresie intensywności (T_2 , T_5) oraz podobny w czwartym (T_4) w porównaniu do zawodników o niższym potencjale. Największe różnice między tymi grupami zauważalne były w realizacji wysiłków mieszanych (tlenowo-beztlenowych).

Obciążenia treningowe odpowiadające cechom ilościowym z reguły skutkowały stagnacją wyników. W przypadku obciążeń o charakterze jakościowym, pomimo względnej stabilizacji parametrów ilościowych, zdecydowanie częściej zauważalna była poprawa wyników [Sozański i in., 2010]. Podobne tematy poruszali także m.in. Makaruk [2003], Baj-Korpak [2008], Kowalczyk [2014], Siewierski [2007].

Gdy objętość obciążeń w treningu osiągnie maksymalne wartości - to poprawę dyspozycji fizycznych zawodnika można osiągnąć poprzez zwiększenie intensywności [Costill, 1998, s. 249-254]. Jeffrey i Bauerle [2004] uważają, że bardzo ważne jest tu wprowadzanie do treningu wysiłków z tzw. intensywnością startową. Teorię tę potwierdzają także Costill i in. [1983, s. 20-22].

Podstawą rozważań dotyczących efektywności treningu jest zbilansowanie danych ilościowych charakteryzujących ten proces w sposób sformalizowany [Sozański i Śledziwski 1995; Słomiński i Nowacka, 2017, s. 162-176]. W pracy zidentyfikowano obciążenia treningowe zawodnika najwyższej kwalifikacji. Szczegółowo uporządkowano je zarówno w strukturze rzeczowej jak i czasowej treningu. Przedstawiono indywidualną charakterystykę obciążeń zrealizowanych w całym cyklu olimpijskim (2004-2008).

Przedstawiony materiał faktograficzny oraz wynikające z jego analizy - wnioski, identyfikują rozwiązania zarówno organizacyjne jak i szkoleniowe. Może to być więc zbiór merytorycznych wskazówek dla trenerów przygotowujących pływaków do rywalizacji na najwyższym, światowym poziomie. Referowane wartości poznawcze oraz wynikające z nich przesłanki aplikacyjne mogą posłużyć także teoretykom i praktykom sportu ku przemyśleniom wzbogacającym wiedzę z zakresu teorii i technologii treningu.

Wnioski

- ✓ Struktura i program realizacyjny rozpatrywanego, czteroletniego cyklu szkolenia były zgodne z zasadami i wymogami modelowymi formułowanymi w teorii treningu. Optymalną gotowość startową można osiągnąć przy adekwatnie zaplanowanych i zrealizowanych obciążeniach oraz odpowiednim ich dostosowaniu do specjalistycznych wymogów koronnego dystansu, a także indywidualnych predyspozycji zawodnika.

- ✓ Szczególnie ważna ze względu na swoją wartość szkoleniową jest polityka startowa. Jest także istotną składową programu szkolenia w czteroletnim cyklu, kolejnych makrocyklach rocznych i ich strukturalnych składowych. Każdy udział w zawodach (bądź ich cyklu) miał swoje merytoryczne odbicie w periodyzacji. Dzięki odpowiedniemu zaplanowaniu startów, uzyskujemy odpowiedź na temat aktualnej dyspozycji startowej zawodnika, a także o efektywności przebiegu całego procesu szkolenia. Starty mogą także doskonalić elementy techniczne i taktyczne, powinny również sprawdzać możliwości zawodnika w konkurencjach innych niż podstawowa (konkurencje uzupełniające).
- ✓ Dzięki trafnemu zaplanowaniu i zrealizowaniu obciążeń treningowych, dostosowanych do specjalistycznych wymogów danej konkurencji oraz indywidualnych cech zawodnika w ujęciu rzeczowym i czasowym, analizowany trening okazał się efektywny. Zastosowane obciążenia w czteroletnim cyklu olimpijskim doprowadziły do podniesienia stanu wytrenowania oraz uzyskania wysokich wyników podczas zawodów głównych.

Bibliografia:

- Baj-Korpak J. (2008) *Wielkość i struktura obciążeń treningowych wysoko kwalifikowanych zawodników w chodzie sportowym*, Praca doktorska, AWF, Warszawa.
- Bialecki R., Siewierski M., Słomiński P., Dudkowski R. (2007) *Wielkość i struktura obciążeń treningowych zawodniczek O.J. w dwóch BPS-ach do ME (2002) i MŚ (2005)*, Kultura Fizyczna, nr 7-8.
- Bompa T. O. (2011) *Periodyzacja, teoria i metodyka treningu*, COS, Warszawa.
- Bompa T. O., Haff G. G. (2010) *Periodyzacja teoria i metodyka treningu*, Biblioteka trenera.
- Bompa T. O. (2000) *Total training for young champions*, Champaign, Human Kinetics.
- Cholewa J. (2009) *Sterowanie procesem treningowym młodych pływaków*, AWF, Katowice.
- Costill D. L. (1998) *Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance*, Medicine and Science in Sports and Exercise, nr 20.
- Costill D. L., King D. S., Holdren A., Haregreaves M. (1983) *Swimming speed vs. swimming power*, *Swimming Technique*, nr 20.
- Costill D. L., Maglischo E. W., Richardson A. B. (1992) *Swimming*, Oxford Blackwell Scientific Publication, London, Edinburg, Boston, Melbourne, Paris, Berlin, Vienna.
- Czerwiński J., Sozański H. (2009) (red.) *Współczesny sport olimpijski*, AWFIS, Gdańsk.
- Jeffrey J., Bauerle J. (2004) *Benefits of balanced training*, *Swimming Technique*, Vol. 41, No. 10.
- Kosmol A., Hübner-Woźniak E., Słomiński P., Gromisz W., Bialecki R. (2004) *Test Wingate oraz test na uwięzi (STS) w ocenie wydolności beztlenowej pływaków*, [w:] Kuder A., Perkowski K., Śledziwski D. (red.), *Proces doskonalenia treningu i walki sportowej*, t. 1. AWF, Warszawa.
- Kosmol A. (2000) *Obciążenia treningowe w rocznym cyklu szkolenia polskich pływaków na różnych etapach rozwoju sportowego*, *Trening*, nr 3.
- Kowalczyk J. (2014) *Struktura i wielkość obciążeń treningowych biegaczek narciarskich na tle ewolucji techniki biegu oraz zróżnicowanych poziomów sportowych*, Rozprawa doktorska, AWF, Kraków.
- Makaruk H. (2003) *Charakterystyka i struktura obciążeń treningowych u wysokokwalifikowanych skoczków w dal i trójskoczków*, *Przesłanki optymalizacji*, Praca doktorska, AWF, Warszawa.
- Płatonow W. (2011) (red.) *Sportivnoje Pławanice*, Kijew, Olimpijskaja Litieratura.
- Płatonow W. (1997) *Trening wyczynowy w pływaniu*, RCMSzKFiS, Warszawa.
- Prus G. (2003) *Trening sportowy*, Katowice.
- Siewierski M. (2007) *Wielkość i struktura obciążeń treningowych zawodników Kadry Narodowej w pływaniu w sezonie 2004/2005*, *Współczesny Sport Olimpijski i Sport dla Wszystkich*, t. 3, Materiały XI Międzynarodowego Kongresu Naukowego, Belarusian State University of Physical Culture, Ministry of Sport and Tourism of Belarus Republic, Mińsk.

- Słomiński P., Nowacka A. (2017) *Swimming - the structure and volume of training loads in the four-year training cycle of an elite Olympic athlete*, The Polish Journal of Sport and Tourism, Biała Podlaska.
- Słomiński P. (2016) *Efektywność procesu treningu mistrzyni i mistrza świata i Europy w pływaniu w cyklu olimpijskim do Igrzysk Olimpijskich w Pekinie (2008)*, Rozprawa doktorska, AWF, Warszawa.
- Sozański H., Sadowski J., Czerwiński J. (2015) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, AWF, Warszawa, Biała Podlaska, t. 2.
- Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. (2013) *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*, AWF, Warszawa, Biała Podlaska.
- Sozański H., Adamczyk J., Siewierski M. (2012) *Etapizacja procesu szkolenia sportowego - teoria i rzeczywistość*, [w:] Strzelczyk R., Karpowicz K. (red.), *Etapizacja procesu szkolenia sportowego*, Teoria i rzeczywistość, AWF, Poznań.
- Sozański H., Siewierski M., Adamczyk J. (2010) *Indywidualizacja treningu, specyfika treningu indywidualnego*, Rocznik Naukowy AWFIS, Gdańsk, T. XX.
- Sozański H., Śledziwski D. (2000) *Obciążenia treningowe, Dokumentowanie i opracowywanie danych*, COS, Warszawa.
- Sozański H. (1999) *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa.
- Sozański H., Śledziwski D. (1995) (red.) *Obciążenia treningowe. Dokumentowanie i opracowywanie danych*, RCMSKFIS, Warszawa.
- Sozański H. (1992) *Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych*, AWF, Warszawa.
- Ważny Z. (2004) *Rozważania na temat metodyki treningu sportowego*, Sport Wyczynowy, nr 7-8.

Streszczenie

W pracy przedstawiono rozwiązania szkoleniowe zastosowane w czteroletnim cyklu olimpijskim u wysokokwalifikowanego pływaka. Celem pracy było poznanie wielkości i struktury obciążeń treningowych oraz próba oceny ich efektywności w makrocyklu olimpijskim (2004-2008) w odniesieniu do osiąganych wyników sportowych. Analizie poddano zapis rzeczywisty obciążeń treningowych zastosowany w czteroletnim cyklu szkolenia do IO w Pekinie (2004-2008). Uwzględniono obciążenia odnoszące się do zakresów intensywności ($T_1 - T_5$) oraz rodzaju treningu (wszechstronny, ukierunkowany, specjalny). Podjęto próbę oceny efektywności szkolenia. Z uwagi na charakter wysiłku startowego posłużono się wymiernymi wielkościami przepływanych dystansów (m, km). Przedstawione dane są dokumentem zaplanowanego i zrealizowanego autorskiego programu szkolenia [Słomiński, 2016]. Materiał faktograficzny oraz wynikające z jego analizy wnioski, identyfikują rozwiązania organizacyjne i treningowe zastosowane w szkoleniu na etapie mistrzostwa sportowego. Analiza otrzymanych wyników wskazuje, że podstawową rolę w treningu pływaka odgrywa praca o charakterze wszechstronnym, a największa objętość realizowana była w drugim zakresie intensywności (T_2). Pełny wymiar pracy treningowej (TR) w czteroletnim cyklu przygotowań olimpijskich wyniósł 10.106,0 km. Optymalną gotowość w starcie olimpijskim osiągnięto poprzez adekwatnie zaplanowane i zrealizowane obciążenia, odpowiednie ich dostosowanie do specjalistycznych wymogów koronnego dystansu, a także indywidualnych predyspozycji zawodnika.

Słowa kluczowe: Pływanie, trening, struktura obciążeń, wielkość obciążeń, igrzyska olimpijskie, szkolenie olimpijskie, kontrola treningu, polityka startowa

**STRUCTURE AND VOLUME OF TRAINING AND STARTING LOADS
IN THE FOUR-YEAR OLYMPIC TRAINING CYCLE**

Summary

The article presents training solutions used in the four-year Olympic cycle of a highly qualified swimmer. The aim of the work was to get to know structure and volume of training loads and an attempt to evaluate their effectiveness in the Olympic macrocycle (2004-2008) in relation to achieved sports results. The analysis of the actual training loads applied in the four-year cycle of training to the Olympic Games in Beijing (2004-2008) has been analyzed. Loads relating to intensity ranges (T1 - T5) and type of training (versatile, targeted, special) are included. An attempt was made to evaluate the effectiveness of the training. Due to the nature of the start-up effort, measurable amounts of distances (m, km) were used. The presented data are a document of the planned and implemented original training program [Słomiński, 2016]. Factual material and conclusions resulting from its analysis identify organizational and training solutions used in training at the sports championship stage. The analysis of the results obtained indicates that the most important role in the swimmer's training is the work of a versatile character, and the largest volume was carried out in the second intensity range (T2). The full-size of the training work (TR) in the four-year cycle of Olympic preparations was 10 106.0 km. Optimal readiness in the Olympic start was achieved through adequately planned and completed loads, appropriate adaptation to the specialist requirements of the crown distance as well as individual predispositions of the competitor.

Key words: Swimming, training, load structure, volume load, Olympic games, Olympic training, training control, start policy

OCENA STARTU FINALISTÓW IGRZYSK OLIMPIJSKICH W BIEGU SZTAFETOWYM 4x100 m MĘŻCZYZN W OPARCIU O WSPÓŁCZYNNIK PŁYNNOSCI ZMIAN PAŁECZKI SZTAFETOWEJ

dr Dorota Sokołowska, mgr Kamil Kryński**

Wprowadzenie

Celem każdego sportowca jest osiągnięcie jak najlepszych wyników, czego zwieńczeniem jest udział w Igrzyskach Olimpijskich. Imprezy tej rangi zostały zapoczątkowane jeszcze przed naszą erą, a pierwszą z rozegranych konkurencji był „dromos” czyli bieg krótki na dystansie jednego stadionu. Konkurencja olimpijska o tak długiej historii jest niezwykle ciekawa nie tylko dla zawodników, ale również dla kibiców. O popularności biegów świadczy fakt, że najbardziej rozpoznawalnym lekkoatletą jest sprinter Usain Bolt, a konkurencja z jego udziałem podczas Igrzysk Olimpijskich zawsze przyciąga ogromną rzeszę kibiców.

W pracy dokonano analizy wyników biegów sztafetowych w okresie czterech Igrzysk Olimpijskich XXI wieku: w 2004, 2008, 2012 i 2016 - z dwóch powodów. Pierwszym z nich jest fakt, że kariera jednego z Autorów obejmuje okres właśnie tych zawodów, a sam Autor uczestniczył w Igrzyskach Olimpijskich w sztafecie 4x100 metrów. Drugim powodem wyboru właśnie tego przedziału czasowego jest fakt, że w tym okresie poprawiono rekord świata zarówno w kategorii kobiet jak i mężczyzn.

Celem niniejszego opracowania jest wykazanie, w jaki sposób współczynnik płynności zmian wpływa na wynik sztafety. Współczynnik zmian sztafetowych to różnica między czasem uzyskanym przez sztafetę, a sumą najkrótszych czasów poszczególnych zawodników sztafety uzyskanych w tym samym roku kalendarzowym. Bardzo ciekawym elementem podjętego tematu jest też zbadanie, czy sztafeta poprawiająca rekord świata wykonuje zmiany perfekcyjnie oraz czy każdy z medalistów przekazuje pałeczkę w sposób bezbłędny.

W celu znalezienia odpowiedzi, jaka jest korelacja między współczynnikiem płynności zmian pałeczki sztafetowej, a końcową klasyfikacją sztafety 4x100m mężczyzn, zostały sformułowane następujące pytania szczegółowe:

1. Ile czasu średnio zyskiwały sztafety podczas kolejnych Igrzysk Olimpijskich?
2. Czy sztafety mistrzów olimpijskich uzyskują najlepszy współczynnik zmian sztafetowych?
3. Ile sztafet uzyskało wynik lepszy niż można by się spodziewać po sumie czasów indywidualnych, w ilu zaś przypadkach wynik był gorszy?

* Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, Wydział Wychowania Fizycznego

Materiał i metody

Materiał badawczy stanowiły zestawienia statystyczne najlepszych sztafet podczas czterech Igrzysk Olimpijskich w latach 2004, 2008, 2012 i 2016. W pracy zostały przedstawione wyniki pierwszej ósemki sztafet 4 x 100 m mężczyzn, biorąc pod uwagę Igrzyska w Atenach, Pekinie, Londynie i Rio de Janeiro. Materiał badawczy stanowiły również listy rankingowe zawodników biegających w opisywanych sztafetach, sporządzone na podstawie najlepszych wyników w danym sezonie. Informacje te uzyskane zostały z bazy danych zawartych na stronie IAAF, która jest Światową Federacją Lekkiej Atletyki. W analizie porównawczej posłużono się podstawowymi metodami statystycznymi (średnia, odchylenie standardowe, współczynnik zmienności).

Metodą badawczą jest analiza statystyczna, za pomocą której zostanie opisany i wyznaczony współczynnik płynności zmian sztafetowych. Współczynnik ten, to różnica między sumą indywidualnych czasów zawodników na dystansie stu metrów, a wynikiem końcowym na zawodach sportowych. Waha się ona w badanym okresie od 0,78 sekundy do aż 3,33 sekundy.

Lekkoatletyka jako dyscyplina sportu

Lekkoatletyka jest jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportowych. Swoją „sławę” zawdzięcza prostocie, naturalnym formom ruchu oraz temu, iż uprawiać ją może każdy: dzieci, młodzież, osoby starsze, a nawet osoby niepełnosprawne. Jest ona sportem widowiskowym i najlepiej pokazuje piękno współzawodnictwa, dzięki czemu jest to sport wręcz fascynujący.

Lekkoatletyka podzielona została na poszczególne konkurencje: biegi, skoki oraz rzuty i można ją uprawiać nie tylko na stadionie, ale także w hali czy też w parku. Motto „szybciej, wyżej, dalej” znakomicie ukazuje chęć bycia najlepszym, a także charakter walki, jaka jest prowadzona na lekkoatletycznym stadionie. Na Igrzyskach Olimpijskich w tej dyscyplinie sportowej jest do zdobycia najwięcej medali, startuje również najwięcej zawodników. Wszystko to potwierdza, że utożsamianie lekkiej atletyki jako dyscypliny sportu przodującej w ruchu sportowym oraz nadanie jej tytułu „królowej sportu” jest uzasadnione.

Biegi sprinterskie

Najbardziej widowiskową konkurencją w lekkiej atletyce jest sprint [Jackowski, 1999, s. 6]. W skład konkurencji sprinterskich wliczane są:

- biegi płaskie - 60 m (hala), 100 m, 200 m, 400 m,
- bieg przez płotki - 60 m ppł - przez płotki (hala), 100/110 m ppł, 400 m ppł,
- sztafetowe - 4x100 m, 4x400 m.

Wszystkie z podanych wyżej odcinków biegowych, uprawiane są zarówno przez mężczyzn jak i kobiety. Sprinty zaliczane są do konkurencji biegowych, w których znaczącą rolę mają takie cechy motoryczne jak siła, szybkość oraz (w minimalnie mniejszym stopniu) wytrzymałość. Poprawna technika nie tylko samego biegu, ale również wyjście z bloków, pomaga w efektywnym wykorzystaniu możliwości organizmu oraz osiągnięcia rekordowych wyników.

Biegi sprinterskie są grupą konkurencji lekkoatletycznych, w których najistotniejszą rzeczą jest wynik i miejsce na mecie. Dystansami, jakie odpowiadają sprintom, są biegi nie

przekraczające odległości 400 m. Uwzględnia się je w najważniejszych zawodach takich jak Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy oraz Uniwersjady.

Sprinter startując w konkurencji typowo szybkościowej, a co za tym idzie – siłowej, wykonuje krótki beztlenowy wysiłek, a duża masa mięśniowa potrzebna jest mu do wygenerowania jak największej mocy (rozwijanie maksymalnej siły w jak najkrótszym czasie).

Bieg sprinterski wymaga rozwoju umięśnienia, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni kończyn górnych (głównie ramion).

W lekkiej atletyce do „sprintu” zalicza się także biegi ze zmianą pałeczki sztafetowej 4x100 m i 4x400m. Wszystkie dystanse, które zaliczane są do biegów krótkich mają pięć wspólnych elementów, które następują kolejno podczas biegu i są to: (1) start niski, (2) faza rozbiegu startowego, (3) bieg na dystansie, (4) atak linii mety - finisz, (5) faza zatrzymania za metą.

Biegi sztafetowe polegają na przenoszeniu i kolejnym przekazywaniu pałeczki sztafetowej o określonych parametrach przez wszystkich (czterech) członków zespołu w jak najkrótszym czasie.

Wynik zespołu w biegu sztafetowym zależy od wielu czynników, najważniejsze to:

- wyniki biegów indywidualnych na 100 lub 200 m poszczególnych zawodników wchodzących w skład sztafety,
- szybkości przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian, co wiąże się z:
 - dobrym opanowaniem techniki zmian sztafetowych,
 - prawidłowym ustawieniem zawodników na poszczególnych odcinkach dystansu,
 - umiejętności współpracy w zespole oraz wzajemnym zrozumieniu członków zespołu.

Konkurencja (biegi sztafetowe) rozgrywana jest według ściśle określonych zasad, które nakazują członkom wszystkich sztafet wykonanie biegów podlegającym międzynarodowym przepisom. Jeżeli któryś z przepisów zostanie przekroczony, choćby przez jednego członka drużyny, dyskwalifikuje to automatycznie cały zespół.

Charakterystyka biegu na 4x100m

W biegu rozstawnym 4x100 m bierze udział czterech zawodników, którzy legitymują się najszybszymi czasami na dystansie 100 m. Konkurencja polega na biegu z pałeczką sztafetową trzymaną w dłoni. Zawodnicy podczas zmian przekazują sobie pałeczkę w wyznaczonej strefie zmian. Zgubienie pałeczki lub przekroczenie strefy zmian równoznaczne jest z dyskwalifikacją sztafety [Socha, 1997, s. 18-19].

Ustawienie zawodników na poszczególnych zmianach zależy od ich budowy somatycznej, techniki biegu oraz odporności psychicznej na stres. Odpowiednie dobranie zawodników ma bardzo duże znaczenie dla osiągnięcia najlepszych wyników całego zespołu.

Przekazanie pałeczki powinno odbyć się na 15-18 m strefy zmian. Wtedy zawodnik odbierający ma możliwość przebiegnięcia 25-28 m od momentu startu i osiągnięcia wysokiej prędkości biegu. W przypadku dużej różnicy prędkości pomiędzy odbierającym, a podającym należy rozważyć podanie w środku strefy ok. 10 m, gdyż w przeciwnym wypadku prędkość

odbierającego będzie szybko narastała i może nie dojść do płynnego podania. W zasadzie nie ma możliwości uzyskania doskonałej koordynacji prędkości dwóch zawodników zmieniających w sztafecie (podający - odbierający).

Przekazanie pałeczki między sprinterami powinno nastąpić w przebiegu 2-3 kroków. Podanie rozpoczyna się, kiedy zawodnik podający jest w odległości ok. 1,5-2 m przed partnerem, głośno podając umówiony wcześniej sygnał (najlepiej podczas rozpoczęcia ruchu odprowadzania ręki z pałeczką sztafetową do tyłu). Przekazanie pałeczki jest złożonym i celowym zadaniem, które powinno być wykonane z dokładnością do kilku centymetrów. W treningach często zwraca się uwagę na szybki i dokładny ruch ręki podającego z wyborem odpowiedniego momentu podania.

Rekordzistami w tej konkurencji lekkoatletycznej wśród mężczyzn są Jamajczycy w składzie Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt, a ich rekord wynosi 36,84 s. Natomiast najszybszymi kobietami z rekordem świata są Amerykanki: Tianna Madison, Allyson Felix, Bianca Knight, Carmelita Jeter z czasem 40,82 s.

Polskimi rekordzistami w męskim biegu rozstawnym 4x100 m są: Kamil Kryński, Darek Kuć, Kamil Masztak oraz Robert Kubaczyk. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie (2012) poprawili 32-letni rekord Polski (38,31 s.), który wcześniej należał m.in. do Mariana Woronina.

Współczynnik płynności zmian podczas biegu w sztafecie 4x100 m

Dodając czasy poszczególnych zawodników na sto metrów otrzymujemy czas, jaki osiągnęłaby sztafeta, nie biorąc pod uwagę zmian sztafetowych. Współczynnik zmian sztafetowych jest to odjęcie od czasu uzyskanego na zawodach sumy czasów poszczególnych zawodników w tym samym roku kalendarzowym. Otrzymany wynik mówi, jak dużo sztafeta zyskuje bądź traci do innych zespołów sztafetowych na samych zmianach. Współczynnik płynności zmian sztafetowych jest więc czasem, o jaki poprawił się wynik sztafety w stosunku do sumy czasów indywidualnych zawodników. **Czym wyższa jest wartość współczynnika płynności, tym zysk uzyskany na zmianach jest większy.** Twórcą współczynnika płynności zmian sztafetowych jest wieloletni trener kadry narodowej sprintu Tadeusz Osik. Zawodnicy pod jego wodzą czterokrotnie zakwalifikowali się do Igrzysk Olimpijskich (Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008 oraz Londyn 2012).

Czasy jakie osiągają sztafety na Mistrzostwach Świata, mistrzostwach poszczególnych kontynentów oraz Igrzyskach Olimpijskich wskazują, że w przypadku sztafet męskich wynik uzyskany „na mecie” jest lepszy od sumy czasów na sto metrów wszystkich zawodników i ta różnica wynosi aż o 2,5 do 3 s.

Wyniki badań

Analiza współczynnika płynności zmian w sztafecie mężczyzn 4x100m podczas IO 2004 r. w Atenach

Igrzyska Olimpijskie w 2004 roku odbyły się w dniach 13-29 sierpnia w Atenach. Bieg eliminacyjny w sztafecie 4x100 metrów mężczyzn rozegrano 27 sierpnia, zaś bieg finałowy odbył się 28 sierpnia. Według zasad kwalifikacji do biegu finałowego awansowały 3 pierwsze sztafety z każdego biegu oraz dwie najszybsze sztafety z pozostałych drużyn.

Do Igrzysk Olimpijskich zakwalifikowały się reprezentacje Nigerii, Polski, Australii, Trynidadu i Tobago, Japonii, Niemiec, Kanady, Rosji, Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Brazylii, Jamajki, Włoch, Ghany, Francji oraz Holandii. W biegu finałowym zwyciężyła reprezentacja Wielkiej Brytanii wyprzedając reprezentację Stanów Zjednoczonych o 0,01 s oraz reprezentację Nigerii o 0,17 s. Za podium uplasował się zespół Japonii przed sztafetą Polski, Australii, Trynidadu i Tobago oraz Brazylii. W biegu eliminacyjnym reprezentacja Trynidadu i Tobago poprawiła rekord kraju. W biegu finałowym uzyskali jednak słabszy rezultat.

Tabela 1.

Pozycje sztafet 4x100m mężczyzn podczas Igrzysk Olimpijskich oraz pozycja tych sztafet nie uwzględniając współczynnika płynności sztafetowych

Igrzyska Olimpijskie w Atenach w 2004					
Miejsce	Państwo	Wynik	Suma najlepszych czasów w sezonie	Współczynnik płynności zmian sztafetowych	Pozycja sztafety bez uwzględniania współczynnika płynności zmian sztafetowych
1	Wielka Brytania	38,07	40,77	2,7	6
2	Stany Zjednoczone	38,08	39,59	1,51	1
3	Nigeria	38,23	40,32	2,09	2
4	Japonia	38,49	40,72	2,23	5
5	Polska	38,54	41,26	2,72	8
6	Australia	38,56	41,18	2,62	7
7	Trinidad i Tobago	38,60	40,51	1,91	3
8	Brazylia	38,67	40,68	2,01	4

Źródło: opracowanie własne

Dane z tabeli 1 świadczą o tym, że zmiany sztafetowe decydowały o kolejności startu w biegu rozstawnym. Reprezentacja Stanów Zjednoczonych mając sumę czasów sprinterów prawie o sekundę lepszą, niż kolejni najszybsi w tym biegu, popełniła wiele błędów podczas zmian sztafetowych. W efekcie tego uplasowali się, tuż za reprezentacją Wielkiej Brytanii. Suma czasów Brytyjczyków pozwalała przypuszczać, iż zajmą dopiero szóstą lokatę. W tym biegu tylko reprezentanci Polski wykonali lepsze zmiany. Reprezentanci Trynidadu i Tobago mając sumę czasów na sto metrów 40,51 s powinni zająć trzecią pozycję, lecz po wielu błędach zakończyli rywalizację dopiero na siódmej pozycji. W biegu finałowym tylko trzy reprezentacje uzyskały dobry współczynnik płynności zmian sztafetowych. Według statystyk reprezentanci Stanów Zjednoczonych powinni zwyciężyć przed Nigeryjczykami oraz reprezentacją Trynidadu i Tobago. Różnica między pierwszymi na mecie, a ostatnimi wyniosła 0,6 s. Sztafety na zmianach zyskały między 1,51 a 2,72 s. Z powyższego można wywnioskować, że to zmiany sztafetowe zdecydowały o kolejności końcowej.

Analiza współczynnika płynności zmian w sztafecie mężczyzn 4x100m podczas IO w 2008 r.

Igrzyska Olimpijskie w 2008 roku odbyły się w dniach 8-24 sierpnia w Pekinie. Biegi eliminacyjne w sztafecie 4x100 metrów mężczyzn rozegrano 21 sierpnia, zaś biegi finałowe rozegrano 22 sierpnia. Według zasad kwalifikacji do biegu finałowego awansowały 3 pierwsze sztafety z każdego biegu oraz dwie najszybsze sztafety z wszystkich biegów.

Według zasad kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich Pekin 2008 prawo startu miało 16 najwyżej sklasyfikowanych w rankingu sztafet. Do rankingu brano pod uwagę najlepszy rezultat sztafety w latach 2007-2008. Według tych zasad do Igrzysk Olimpijskich zakwalifikowały się reprezentacje: Polski, Stanów Zjednoczonych, Nigerii, Republiki Południowej Afryki, Brazylii, Holandii, Japonii, Trinidadu i Tobago, Włoch, Wielkiej Brytanii, Francji, Tajlandii, Chińskiej Republiki Ludowej, Niemiec, Kanady oraz Jamajki.

Sztafeta reprezentacji Jamajki podczas finału Igrzysk Olimpijskich poprawiła rekord świata (**WR** - *World Record*), pozostali medaliści olimpijscy to sprinterzy Trinidadu i Tobago oraz Japonii. Sztafety Chińskiej Republiki Ludowej oraz Holandii podczas biegu przekroczyły strefę zmian sztafetowych i w efekcie ich wyniki nie zostały sklasyfikowane. W takiej sytuacji na miejsce 7 oraz 8 awansowały sztafety, które miały najlepsze wyniki wśród sztafet, które nie dostały się do finału (Tajlandia oraz Francja).

Tabela 2.

Pozycje sztafet 4x100m mężczyzn podczas Igrzysk Olimpijskich oraz pozycja tych sztafet nie uwzględniając współczynnika płynności sztafetowych

Igrzyska Olimpijskie w Pekinie w 2008					
Miejsce	Państwo	Wynik	Suma najlepszych czasów w sezonie	Współczynnik płynności zmian sztafetowych	Pozycja sztafety bez uwzględniania współczynnika płynności zmian sztafetowych
1	Jamajka	37,10	39,36	2,26	1
2	Trinidad i Tobago	38,06	40,21	2,15	2
3	Japonia	38,15	41,17	3,02	6
4	Brazylia	38,24	40,92	2,68	4
5	Niemcy	38,58	41,12	2,54	5
6	Kanada	38,66	40,79	2,13	3
- *	Chińska RL	-	-	-	-
- *	Holandia	-	-	-	-
7 **	Tajlandia	39,40	42,11	2,71	7
8 **	Francja	39,53	-	-	-

Źródło: *opracowanie własne*

* sztafeta nie ukończyła biegu

** sztafeta swój wynik uzyskała w eliminacjach ale przesunięto ją na pozycje finałowe

Dane z tabeli 2 mówią o tym, że współczynnik płynności zmian sztafetowych nie miał żadnego znaczenia dla sztafet Jamajki oraz Trynidadu i Tobago - sztafety te zdecydowanie odbiegały prędkością indywidualną zawodników od pozostałych sztafet. W przypadku pozostałych drużyn zmiany sztafetowe miały decydujący wpływ na wynik. Zespół Japonii, który indywidualnie był dużo wolniejszy od Kanady, zajął 3 miejsce i miał przewagę nad Kanadyjczykami aż 0,51 s. Najlepsze zmiany miała sztafeta Japonii i Brazylii, zaś najgorsze - Kanady oraz Trinidadu i Tobago. Wynika z tego, że sztafeta Jamajki mogłaby poprawić rekord świata jeszcze o około 0,8 s poprawiając jedynie zmiany pałeczki. Największą porażkę poniosła drużyna Kanady, która czasami indywidualnymi powinna zdobyć brązowy medal, ale miała bardzo słabe zmiany i zawody ukończyła na niskim 6 miejscu.

Analiza współczynnika płynności zmian w sztafecie mężczyzn podczas IO w Londynie w 2012 r.

Igrzyska Olimpijskie w Londynie trwały od 27 lipca do 12 sierpnia 2012 roku. Mężczyźni rozegrali swoje biegi 10 i 11 sierpnia.

Zasady kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich Londyn 2012 zostały niezmienione od czasu Igrzysk w Pekinie. Do Londynu zakwalifikowały się drużyny: Jamajki, Kanady, Holandii, Brazylii, Chińskiej Republiki Ludowej, Saint Kitts and Nevis, Brazylii, Wielkiej Brytanii, Japonii, Trinidadu i Tobago, Francji, Australii, Polski, Niemiec, Hong Kongu, Stanów Zjednoczonych.

Warto zwrócić uwagę na to, iż różnica między najszybszym zawodnikiem, a najwolniejszym wyniosła jedynie 0,06 s. Zawodnicy biegający na równym i szybkim poziomie, mieli duże możliwości. Jednak słabe zmiany przełożyły się na rezultaty poniżej oczekiwań.

Tabela 3.

Pozycje sztafet 4x100m mężczyzn podczas Igrzysk Olimpijskich oraz pozycja tych sztafet nie uwzględniając współczynnika płynności sztafetowych

Igrzyska Olimpijskie w Londynie 2012					
Miejsce	Państwo	Wynik	Suma najlepszych czasów w sezonie	Współczynnik płynności zmian sztafetowych	Pozycja sztafety bez uwzględniania współczynnika płynności zmian sztafetowych
1	Jamajka	36,84	39,21	2,37	1
2	Trinidad i Tobago	38,12	39,89	1,77	2
3	Francja	38,16	40,83	2,67	3
4	Japonia	38,35	40,89	2,54	4
5	Holandia	38,39	41,08	2,69	6
6	Australia	38,43	41,4	2,97	7
-*	Kanada	-	-	-	-
-**	Stany Zjednoczone	-	-	-	-
7***	Polska	38,31	41,44	3,13	8
8***	Brazylia	38,35	40,96	2,61	5

Źródło: opracowanie własne

* sztafeta nie ukończyła biegu finałowego i nie została sklasyfikowana

** anulowano wynik sztafety z powodu stosowania środków dopingujących przez jednego z zawodników

*** sztafeta wynik uzyskała w biegu eliminacyjnym ale została przesunięta na wyższą pozycję w skutek nie sklasyfikowaniu innych sztafet

Na wynik medalistów olimpijskich współczynnik płynności zmian sztafetowych nie miał większego znaczenia. Spowodowane to może być faktem, iż zawodnicy tych drużyn byli wyraźnie szybsi od zawodników z innych ekip. Warto zauważyć również, że zespół Brazylii według czasów indywidualnych powinien zająć piąte miejsce, ale mając przeciętne zmiany - zajął miejsce 8. Dwie ostatnie sztafety osiągnęły lepszy rezultat niż czwarta na mecie Japonia. Może to świadczyć o bardzo wysokim poziomie biegów eliminacyjnych. Ostatni rezultat wchodzący do biegu finałowego wyniósł 38,17 s, czyli jedynie o 0,01 s gorzej niż czas brązowego medalisty. Najczęściej w biegach sztafetowych w biegu finałowym sztafety osiągały lepsze rezultaty niż w eliminacjach. Podczas tych Igrzysk Olimpijskich sytuacja była

odwrotna - swój wynik z biegu eliminacyjnego poprawił jedynie zespół Jamajki. Warto też zwrócić uwagę na współczynnik zmian reprezentacji Polski oraz Australii (kolejno 3,13 i 2,97), który był o wiele lepszy od pozostałych sztafet. Polacy w biegach indywidualnych byli wolniejsi od Trinidadu i Tobago o 1,55 s, zaś na płynności zmian sztafetowych nadrobili aż 1,36 s. Na tym przykładzie widać, jak duży wpływ na wynik końcowy ma współczynnik zmian sztafetowych.

Analiza współczynnika płynności zmian w sztafecie mężczyzn podczas IO w Rio de Janeiro w 2016 r.

Igrzyska Olimpijskie w 2016 roku odbyły się w Rio de Janeiro w Brazylii. Biegi sztafetowe 4x100 metrów zarówno w kategorii kobiet jak i mężczyzn odbyły się w tym samym terminie. Biegi eliminacyjne rozegrano 18 sierpnia 2016, zaś finały odbyły się dzień później. Do finałów kwalifikowały się pierwsze trzy drużyny z każdego biegu oraz dwa najlepsze czasy z pozostałych biegów eliminacyjnych.

Według zasad kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich prawo startu miało 8 najlepszych sztafet z zawodów IAAF World Relays, które odbyły się na Bahamach w terminie 02.05-03.05.2015 roku, czyli w roku poprzedzającym Igrzyska Olimpijskie. Sztafety, które zakwalifikowały się z tych zawodów to reprezentacje: Jamajki, Stanów Zjednoczonych, Francji, Niemiec, Japonii, Trinidadu i Tobago, Brazylii, Saint Kitts and Nevis. Pozostałe osiem sztafet kwalifikowało się na podstawie rankingu. W rankingu były brane pod uwagę dwa najlepsze rezultaty sztafety w roku 2015 oraz 2016. Wyliczano średnią z tych dwóch wyników i ustalano ranking. W ten sposób zakwalifikowały się reprezentacje: Chińskiej Republiki Ludowej, Kanady, Antigui i Barbudy, Wielkiej Brytanii, Turcji, Dominikany i Kuby. Kwalifikacje do Igrzysk Olimpijskich poprzez ranking 8 najszybszych sztafet w latach 2015-2016 oraz 8 najwyżej sklasyfikowanych na IAAF World Relays 2015 zostały pierwszy raz wprowadzone przed Mistrzostwami Świata w Pekinie w 2015 roku oraz Igrzyskami Olimpijskimi Rio 2016.

Podczas Igrzysk Olimpijskich czterokrotnie poprawiono rekord kraju - dwukrotnie zawodnicy Japonii, Chińskiej Republiki Ludowej oraz Turcji w biegu eliminacyjnym. Trzykrotnie poprawiono rekord Azji: najpierw dokonali tego Chińczycy, później dwukrotnie poprawili go Japończycy. W biegu finałowym zostały zdyskwalifikowane sztafety Stanów Zjednoczonych oraz Trinidadu i Tobago. Dało to awans sztafetom Niemiec oraz Turcji na miejsca 7 oraz 8. O wysokim poziomie biegu finałowego może świadczyć fakt, iż aż pięć sztafet złamało barierę 38 sekund. Można również przypuszczać, że sztafety Stanów Zjednoczonych (w biegu eliminacyjnym uzyskały 37,65 s) oraz Trinidadu i Tobago (37,96 s) również uzyskałyby wynik poniżej 38 s.

Tabela 4.

Pozycje sztafet 4x100m mężczyzn podczas Igrzysk Olimpijskich oraz pozycja tych sztafet nie uwzględniając współczynnika płynności sztafetowych

Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro w 2016 roku					
Miejsce	Państwo	Wynik	Suma najlepszych czasów w sezonie	Współczynnik k płynności zmian sztafetowych	Pozycja sztafety bez uwzględniania współczynnika płynności zmian sztafetowych
1	Jamajka	37,27	39,60	2,33	1
2	Japonia	37,60	40,22	2,62	3
3	Kanada	37,64	40,01	2,37	2
4	Chińska RL	37,90	40,70	2,8	7
5	Wielka Brytania	37,98	40,24	2,26	4
6	Brazylia	38,41	40,74	2,33	8
- *	Stany Zjednoczone	-	-	-	-
- *	Trinidad i Tobago	-	-	-	-
7**	Niemcy	38,26	40,68	2,42	6
8**	Turcja	38,30	40,48	2,18	5

* sztafeta nie ukończyła biegu finałowego i nie została sklasyfikowana

** sztafeta uzyskała swój wynik w biegu eliminacyjnym, ale została przesunięta na wyższą pozycję

Źródło: opracowanie własne

Najwięcej na płynności zmian sztafetowych straciła reprezentacja Turcji, która sumą czasów zawodników powinna zająć wysokie 5 miejsce. Słabe zmiany kosztowały ją aż trzy pozycje. Wśród medalistów – sztafeta Japonii wyprzedziła Kanadyjczyków dzięki współczynnikowi zmian. Dobre zmiany pomogły Japończykom poprawić rekord Azji, który przez około 15 minut należał do reprezentacji Chin. Najlepsze zmiany w biegu finałowym mieli Chińczycy. Indywidualnie prawie najwolniejsi w stawce, zajęli wysokie 4 miejsce. Żadna ze sztafet nie miała perfekcyjnych zmian sztafetowych. Porównując do Igrzysk Olimpijskich w Londynie, podczas których najlepszymi zmianami mogli poszczycić się reprezentanci Polski oraz Australii (odpowiednio 3,13 i 2,97) zaś w 2016 roku najlepiej zmieniali Chińczycy oraz Japończycy (odpowiednio 2,8 i 2,62).

Średni współczynnik płynności zmian z badanego okresu na Igrzyskach Olimpijskich w kategorii mężczyzn

Średni współczynnik płynności zmian sztafetowych obliczono osobno dla każdego Igrzysk Olimpijskich. W wyliczeniu wzięto pod uwagę również wyniki z biegów eliminacyjnych. Uśrednienie wyników ma na celu określenie tendencji panującej w biegach sprinterskich.

Tabela 5.

Współczynniki płynności zmian sztafetowych wśród finalistów czterech kolejnych Igrzysk Olimpijskich w kategorii mężczyzn

Igrzyska Olimpijskie			
Ateny 2004	Pekin 2008	Londyn 2012	Rio 2016
<i>współczynniki zmian sztafet</i>			
2,7	2,26	2,37	2,33
1,51	2,15	1,77	2,62
2,09	3,02	2,67	2,37
2,23	2,68	2,54	2,8
2,72	2,56	2,69	2,26
2,62	2,13	2,97	2,33
1,91	2,71	3,13	2,42
2,01	2,73	2,61	2,18
2,05	2,13	2,85	2,31
2,79	-	2,91	2,08
2,69	-	2,17	3,08
1,98	-	2,52	0,78
2,19	-	2,4	2,26
1,57	-	-	2,45
2,24	-	-	2,62
2,04	-	-	-
<i>średni współczynnik zmian</i>			
2,209	2,486	2,585	2,326

Źródło: opracowanie własne

Podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach wszystkie reprezentacje ukończyły bieg. Współczynnik płynności zmian sztafetowych podczas tych zawodów był zdecydowanie na najniższym poziomie. Na tej imprezie sportowej, aż czterokrotnie współczynnik wyniósł poniżej 2 sekund. Na trzech kolejnych Igrzyskach Olimpijskich sytuacja ta miała miejsce jedynie dwukrotnie.

Średni współczynnik płynności zmian sztafetowych podczas Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2008 wyliczono i porównano na podstawie jedynie siedmiu wyników. Podczas tej imprezy sportowej, aż osiem zespołów zgubiło pałeczkę lub jej nie przekazało w wyznaczonym obszarze. Nie było możliwe wyliczenie współczynnika płynności zmian sztafetowych u jednej z drużyn. Wynika to z faktu, iż jeden z zawodników biegnących w sztafecie w biegach indywidualnych nigdy nie wystartował na dystansie 100 lub 200 metrów. Jest on specjalistą od biegów na 110 m przez płotki. Podczas kolejnych Igrzysk Olimpijskich uśredniony wynik poprawił się, aż o około 0,1 s. Jednak szczególną uwagę warto zwrócić na to, że dużo większa liczba sztafet ukończyła swój bieg. Poprawa współczynnika oraz fakt, iż tylko cztery razy „zgubiono” pałeczkę może świadczyć o tym, że dużo więcej uwagi zwrócono na poprawne przekazanie pałeczki sztafetowej. Średnia sztafet w 2012 roku została zdecydowanie zaniżona przez wynik Trinidadu i Tobago, który wyniósł jedynie 1,77. W roku 2016 zdecydowanie była najślabsza średnia z badanego okresu. Wpływ na zaniżony wynik miała na pewno bardzo słabo przygotowana sztafeta z Saint Kitts

and Nevis, która miała najniższy współczynnik płynności zmian sztafetowych podczas Igrzysk Olimpijskich w badanym okresie i wyniósł on 0,78. Mimo słabych zmian sztafetowych warto zwrócić uwagę, że tylko w trzech przypadkach nie przekazano pałeczki sztafetowej od startu do mety. W badanym okresie najlepszym współczynnikiem zmian sztafetowych, a tym samym najlepszymi zmianami może się szczycić drużyna z Polski, która podczas Igrzysk Olimpijskich Londyn 2012, poprawiając rekord kraju, uzyskała współczynnik zmian sztafetowych na poziomie 3,13. Poza Polską współczynnik zmian sztafetowych powyżej trzech sekund uzyskały jeszcze Antigua i Barbuda (3,08) oraz Japonia (3,02). Tak dobre zmiany pozwoliły drużynie Japonii zdobyć brązowy medal Olimpijski w Pekinie.

Porównanie współczynników zmian mistrzów Olimpijskich z najlepiej zmieniającą sztafetą podczas Igrzysk Olimpijskich

W celu dalszej analizy dokonano porównania współczynnika zmian pałeczki sztafetowej złotych medalistów z drużyną mającą najlepsze zmiany.

Tabela 6.

Różnica we współczynniku płynności zmian sztafetowych pomiędzy mistrzami Olimpijskimi a drużyną najlepiej zmieniającą w kategorii mężczyzn

Wyszczególnienie	2004 Ateny	2008 Pekin	2012 Londyn	2016 Rio de Janeiro
Złoty medalista	2,7	2,26	2,37	2,33
Najwyższy współczynnik zmian sztafetowych	2,72	3,02	3,13	2,8
Różnica pomiędzy współczynnikiem mistrzów Olimpijskich a najlepiej zmieniającą sztafetą	0,02	-0,76	-0,76	-0,47

Źródło: opracowanie własne

W badanym okresie żaden mistrz olimpijski nie miał najlepszego współczynnika zmian sztafetowych. Tylko podczas jednych zawodów z badanego okresu mistrz olimpijski miał współczynnik zmian sztafetowych zbliżony do najlepszego. W pozostałych zawodach różnice były znaczne.

Podsumowanie

Przedstawiona w artykule analiza ograniczała się ściśle do biegów sztafetowych na dystansie 4x100 metrów mężczyzn. Zbadano współczynniki płynności zmian sztafetowych każdego z finalistów Igrzysk Olimpijskich z Aten, Pekinu, Londynu oraz Rio de Janeiro. Dokonano analizy każdej z drużyn i opisano rezultat reprezentacji oraz zbadano indywidualne rezultaty każdego z zawodników. Dokonano zestawienia sum czasów indywidualnych zawodników każdej z drużyn i oceniono, jaką pozycję zajęłaby drużyna nie biorąc pod uwagę samych zmian sztafetowych. Wyniki indywidualne wielokrotnie wskazywały, że sztafeta mogła (i powinna) walczyć o medal olimpijski, choć w rzeczywistości sztafeta była daleka od tego sukcesu. Autorzy analizując materiał badawczy wnioskują, iż sztafeta mająca słaby współczynnik zmian sztafetowych nie ma szans uzyskać czołowych lokat podczas Igrzysk Olimpijskich. Wyjątek stanowią wyniki drużyny Jamajki, dla której nawet słabszy

współczynnik zmian nie wpływa na wynik w klasyfikacji – drużyna zbudowana jest z zawodników ze świetnymi czasami indywidualnymi, będącymi praktycznie poza konkurencją. W badanym okresie tylko raz nie zdobyła złotego medalu - w Atenach nie zakwalifikowała się do biegu finałowego. Podczas każdej z tych imprez sportowych reprezentacja Stanów Zjednoczonych powinna rywalizować o zwycięstwo z Jamajką, jednak wiele błędów podczas zmian sztafetowych zakończyło się dwukrotnie zgubieniem pałeczki sztafetowej. W efekcie tego reprezentanci Stanów Zjednoczonych zdobyli tylko jeden medal olimpijski. Zaskoczeniem było zwycięstwo sztafety Wielkiej Brytanii w Atenach, ponieważ suma czasów indywidualnych zawodników nie stawiała tej drużyny na pozycji jednego z faworytów.

Brak pracy nad techniką przekazania pałeczki sztafetowej był przyczyną jej „gubienia” lub nie przekazywania jej w wyznaczonej strefie. Efektem były dyskwalifikacje - na każdych z analizowanych Igrzysk Olimpijskich „odpadały” po dwie ekipy. Warto przedstawić sytuację drużyny Trinidadu i Tobago, która miała jedno z najlepszych czasów indywidualnych zawodników w kategorii mężczyzn, a podczas badanych Igrzysk Olimpijskich zdobyła tylko dwa medale. Powodem tego stanu rzeczy były właśnie bardzo słabe zmiany. Z badań wynikało również, że sztafeta może zyskać na przekazaniu pałeczki ponad trzy sekundy. Najslabiej zmieniające drużyny zyskiwały na zmianach tylko 0,78 s. Zysk na zmianach wydaje się więc znikomy, jednak biorąc pod uwagę fakt, iż w badanym okresie największa różnica między wynikiem mistrzów olimpijskich a drużyną zajmującą ósme miejsce wyniosła 2,25 s - przy tak małych różnicach wszystkich finalistów każda setna sekundy może zadecydować o pozycji drużyny. Sztafety pod względem szybkościowym są przygotowane na najwyższym poziomie, jednak poprawiając zmiany sztafetowe można bardzo wiele zyskać. Nie ćwicząc tego elementu można wiele stracić. Średni współczynnik zmian w badanym okresie nie poprawia się znacząco ani też nie pogarsza się.

Podsumowując można stwierdzić, że:

1. Sztafety zyskiwały średnio od 2,21 do 2,58 sekundy. We współczynnikach zmian sztafetowych występowały bardzo słabe rezultaty oraz te perfekcyjne. Najlepszy uśredniony zysk czasowy sztafet został uzyskany podczas Igrzysk Olimpijskich w Londynie. W tym roku tylko trzy sztafety zyskały mniej niż 2,5 sekundy na zmianach. Jest to znacząca poprawa w stosunku do roku 2008 nie tylko ze względu na sam współczynnik płynności zmian sztafetowych, ale była również znacznie mniejsza liczba sztafet, która zgubiła pałeczkę sztafetową.
2. Żaden z mistrzów olimpijskich nie uzyskał najlepszego współczynnika zmian sztafetowych. Tylko w jednym przypadku złoci medaliści zyskali na zmianach podobne wyniki jak najlepiej zmieniające sztafety. Ta sytuacja miała miejsce w 2004 r. W roku 2008 oraz 2012 była to różnica aż 0,76 sekundy. W roku 2016 mistrzowie olimpijscy na zmianach stracili 0,47 sekundy w stosunku do sztafety najlepiej zmieniającej.
3. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach aż połowa drużyn zakończyła rywalizację wyżej niż można by się spodziewać po czasach indywidualnych. Wygrała sztafeta, która pod względem sumy czasów indywidualnych zawodników powinna zająć szóstą pozycję. Drużyna z trzecią sumą czasów zawodników zajęła dopiero siódmą pozycję. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w kategorii mężczyzn trzy sztafety

zakończyły rywalizację na pozycji wyższej niż można by wywnioskować z sumy czasów indywidualnych. Niższą pozycję niż ta spodziewana po wynikach indywidualnych zawodników miało pięć sztafet. Podczas Igrzysk w Londynie, aż siedem sztafet zakończyło rywalizację na pozycji wyższej niż można by wywnioskować z sumy czasów indywidualnych. Pozycję niższą niż spodziewana uzyskało pięć drużyn. Podczas Igrzysk w Rio sześć sztafet zakończyło rywalizację na pozycji wyższej niż można by wywnioskować z sumy czasów indywidualnych. Pozycję niższą niż spodziewana uzyskało, aż 4 drużyny. Łącznie współczynnik zmian sztafetowych miał wpływ na 21 pozycji finałowych sztafet w badanym okresie. Dobre zmiany pomogły w 11 przypadkach. Błędy podczas zmian zaszkodziły aż 10 sztafetom.

Bibliografia:

- Duława M. (2011) *Lekkoatletyka*, Bielsko-Biała.
- Gabrys T. (2005) *Lekkoatletyka*, Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów, Katowice.
- Jackowski J. (1999) *Lekkoatletyka w systemie wychowania młodzieży szkolnej*, Poznań.
- Miller D. (2012) *Historia Igrzysk Olimpijskich i MKOl. Od Aten 1894 do Londynu 2012*, Londyn.
- Socha S. (2010) *Lekkoatletyka - technika, metodyka nauczania, podstawy treningu*, Warszawa.
- Tuszyński B. (2010) *Od Chamonix i Paryża do Vancouver: Leksykon Olimpijczyków Polskich 1924-2010*, Warszawa.
- Zaremba Z. (1978) *Sprinty i biegi średnie*, Warszawa.
- Osik T., Walszczyk A., Iskra J. (2002) *Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych*, Warszawa.

Źródła internetowe:

- <http://www.bbc.com/sport/athletics/28303077> (data dostępu: 05.06.2017).
- <http://falmouth.news/another-jamaican-athlete-jumps-ship-switches-allegiance-to-turkey/> (data dostępu: 09.06.2017).
- <http://wulkana.republika.pl/skroty.htm> (data dostępu: 14.04.2017).
- <https://www.dopinglist.com/?action=news&news=article&id=456> (data dostępu: 03.06.2017).
- <https://www.iaaf.org/home> (data dostępu: 03.05.2017).
- <http://www.polskieradio.pl/43/279/Artykul/897702,Tyson-Gay-stosowal-doping-To-juz-potwierdzone> (data dostępu: 05.06.2017).
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Ramil_Quliyev (data dostępu: 12.05.2017).

Streszczenie

Biegi sztafetowe są połączeniem biegu na maksymalnej prędkości oraz techniki zmian sztafetowych. W artykule podjęto próbę rozstrzygnięcia problemu, który z tych dwóch elementów w większym stopniu wpływa na wynik biegu oraz klasyfikację końcową drużyny. W pracy dokonano analizy wyników biegów sztafetowych mężczyzn na dystansie 4x100 m podczas czterech Igrzysk Olimpijskich: w Atenach, Pekinie, Londynie i Rio de Janeiro (2004, 2008, 2012, 2016). Celem opracowania jest wykazanie, jaki wpływ na klasyfikację końcową ma współczynnik płynności zmian sztafetowych.

Słowa kluczowe: lekkoatletyka, sztafeta, pałeczka sztafetowa, współczynnik zmian, Igrzyska Olimpijskie

**THE ASSESSMENT OF THE PERFORMANCE OF FINALISTS OF OLYMPIC GAMES IN MEN'S
4x400 M RELAY ON THE BASIS OF RELAY BATON CHANGEOVER LIQUIDITY RATIO**

Summary

Relay races combine top-speed running with changeover techniques. This paper attempts to resolve the following issue: which of the two elements has a greater impact on the result of the race and the team's final classification. The paper analyses the results of 4x100 m men's relay races during four Olympic Games: in Athens, Beijing, London and (2004, 2008, 2012, 2016). The aim of the paper is to show the impact of the liquidity ratio of relay changeover on final classification.

Key words: athletics, relay, relay baton, liquidity ratio, Olympic Games

FREKWENCJA ORAZ GŁÓWNE PRZYCZYNY ZWOLNIEŃ UCZNIÓW W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

mgr Paulina Batorzyńska^{}, mgr Aleksandra Nowacka^{**}*

Wprowadzenie

Okres młodzieńczy nazwany przez biologów dorastaniem stanowi końcową fazę wieku rozwojowego [Przewęda, 1973]. Przedziały wiekowe tego okresu u dziewcząt rozpoczynają się ok. 15 roku życia, a kończą w wieku 18 lat. U chłopców przedział ten zaczyna się i kończy znacznie później (17-20/22 lata) [Wojnarowska i in., 2012].

Podczas okresu młodzieńczego zwiększa się masa ciała spowodowana głównie przyrostem tkanki mięśniowej oraz tłuszczowej. Przyczynia się to, do ukształtowania ostatecznej sylwetki kobiet i mężczyzn. W tym wieku narządy wewnętrzne osiągają swoją ostateczną wielkość i czynnościową dojrzałość [Przewęda, 1973].

W okresie dorastania człowiek osiąga cechy motoryczne dorosłego człowieka. Wykonywane czynności ruchowe charakteryzują się wysoką płynnością i ekonomią. Poziom sprawności fizycznej u chłopców może wzrastać, szczególnie gdy poddawany jest treningom, natomiast u dziewcząt większość zdolności motorycznych kończy etap progresywnego rozwoju [Fugiel, 2017]. Potrzeby biologiczne w okresie dorastania są bardzo zbliżone do potrzeb osób dorosłych. Uwagę należy zwrócić na dziewczęta, u których przez utrzymujący się przyrost masy ciała i zakończony rozwój motoryczny, należy szczególnie zachęcać je do zwiększania aktywności fizycznej. Młodzi ludzie bardzo często w dorosłe życie wdrażają zachowania zdrowotne nabyte podczas okresu młodzieńczego. Wniesione nieprawidłowe zachowania zdrowotne mogą być bardzo trudne do wyeliminowania w dorosłym życiu [Wojnarowska i in., 2012].

Wychowanie fizyczne oprócz swojej naczelnej funkcji, jaką jest wspieranie rozwoju fizycznego oraz wzmacnianie obyczajów aktywności fizycznej, posiada szereg innych, ważnych dla młodego człowieka wartości. Należą do nich m.in. rozwój psychiczny, intelektualny oraz społeczny młodego pokolenia. Wychowanie fizyczne usprawnia proces efektywnego uczenia się oraz zajmując główne stanowisko w trosce o zdrowie podczas całego życia poprzez kształtowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych. Pełni istotną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Wychowanie fizyczne, to przede wszystkim przygotowanie prozdrowotne naszych podopiecznych, w celu podejmowania w życiu korzystnych wyborów dla zdrowia [Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 14 lutego 2017].

Kluczową jednostką metodyczną oraz organizacyjną kultury fizycznej w szkole jest lekcja wychowania fizycznego. Lekcja wychowania fizycznego przygotowuje młode pokolenia do świadomego i długotrwałego uczestnictwa w różnego rodzaju formach aktywności fizycznej i ruchowej w życiu dorosłym [Warchoł, 2015]. Pełni istotną rolę

^{*} Wydział Wychowania Fizycznego, Katedra Nauk Biomedycznych, Zakład Antropologii i Promocji Zdrowia, AWF Warszawa

^{**} Wydział Wychowania Fizycznego, Katedra Sportu, Zakład Teorii Sportu, Pływania i Ratownictwa Wodnego, AWF Warszawa

w przygotowaniu dzieci i młodzieży do całonocnej troski oraz dbałości o ciało [Grabowski, 1997].

Lekcja wychowania fizycznego poprzez funkcje dydaktyczną, naucza i doskonali wskazane zdolności ruchowe, rozwija umiejętności motoryczne, wdraża i motywuje uczniów do samokontroli. Poprzez szeroki wachlarz efektywności lekcji wychowania fizycznego ma ona istotne znaczenie w rozwoju fizycznym, motorycznym, a także osobowościowym ucznia. Do kluczowych efektów lekcji wychowania fizycznego zaliczyć można przede wszystkim efekty psychomotoryczne, poprzez które zwiększa oraz poprawia się sprawność fizyczną. Mają one również znaczący udział w kształtowaniu kondycji, koordynacji oraz oddziaływań kompensacyjno-korekcyjnych. Kolejną grupą efektów lekcji wychowania fizycznego są efekty użytkowe, czy wszystkie te, które związane są z przyswajaniem umiejętności ruchowych oraz wykorzystaniem ich w życiu codziennym. To również umiejętność posługiwania się własnym ciałem oraz jego doskonalenie jak i również przyswajanie i przestrzeganie zasad higieny. Mają one na celu odbieranie wysiłku fizycznego jako radości oraz przyjemności. Trzecią grupę efektów, tworzą efekty zdrowotne. Związane są one m.in. z poprawą odporności organizmu, z lepszą przemianą materii, potęgowaniem wydolności fizycznej, hartowaniem, adaptacją organizmu do różnych warunków oraz coraz częściej w niwelowaniu stresu. Bardzo ważną grupę tworzą efekty wychowawczo-aksjologiczne, których nadrzędnym celem jest dążenie do uznawania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia jako dominujących wartości w życiu każdego człowieka. Dobrze przygotowana lekcja wychowania fizycznego niesie za sobą szereg efektów psychospołecznych. Lekcje te mają stwarzać jak najczęstsze okazje dla dzieci i młodzieży do realizacji swoich emocjonalnych i społecznych potrzeb [Pańczyk, 2003].

Czynny udział dzieci i młodzieży w lekcji wychowania fizycznego przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu aktywności fizycznej oraz pozytywnie wpływa na ich rozwój psychofizyczny [Woynarowska i in., 2015, s. 183-190].

Według Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej, wychowanie fizyczne oraz technologia informacyjna są przedmiotami, z których dyrektor szkoły na podstawie wydanej opinii lekarskiej ma prawo zwolnić ucznia z uczestnictwa w tych zajęciach. Dyrektor na podstawie opinii wydanej przez lekarza ma możliwość zwolnić ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, albo zwolnić ucznia z całonocnej realizacji zajęć wychowania fizycznego na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 10 czerwca 2015].

W praktyce uczniowie przedstawiają również zwolnienia od rodziców, często nieoparte żadnym argumentem. Korzystają z możliwości ustnego usprawiedliwienia się z zajęć, podając błahе powody o braku możliwości uczestnictwa w lekcjach [Woynarowska i in. 2015, s. 183-190].

Problem niskiej frekwencji na lekcjach wychowania fizycznego, z roku na rok staje się coraz większy. Częstszy staje się widok niećwiczących, siedzących na ławkach uczniów. Widoczna jest również ogromna ilość zwolnień długoterminowych oraz potęgująca się ilość zgłaszanych przez uczniów niedyspozycji. Raporty sporządzone przez Najwyższą Izbę Kontroli alarmują o systematycznie obniżającym się odsetku uczestniczących czynnie w lekcjach wychowania fizycznego dzieci i młodzieży [Kultys, 2017, s. 40-48].

Problem zwolnień z lekcji wychowania fizycznego nie jest w szkołach nowym zjawiskiem. Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2013 roku podjęło walkę z rozwijającym się problemem, tworząc kampanię społeczną „Stop zwolnieniom z WF” powiązaną z programem „WF z klasą”. W kampanii wzięło udział wielu polskich sportowców, przedstawiając pozytywny wpływ uczestnictwa w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego [Wojnarowska i in., 2015, s. 183-190].

O problemie niskiej frekwencji na lekcji wychowania fizycznego zaczyna mówić się coraz częściej. Za tak dużymi cyframi muszą chować się pewnego rodzaju powody i przyczyny, które w konsekwencji powodują szereg negatywnych skutków. W kwestii zwolnień z zajęć wychowania fizycznego, należało by zastanowić się, kto w głównej mierze stoi za rozwijającym się problemem [Kultys, 2017, s. 40-48].

W Polsce dane dotyczące zwolnień z aktywnego uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego są bardzo rozbieżne i niepełne. W głównej mierze brakuje przyczyn tych zwolnień oraz tak dużej absencji na lekcji, które są niezbędne do rozwiązania stale rozszerzającego się problemu [Wojnarowska i in., 2015, s. 183-190].

Material i metody badania

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie frekwencji oraz głównych powodów zwolnień uczniów z lekcji wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej.

Badania przeprowadzono w jednej z podwarszawskich szkół ponadgimnazjalnych (technikum) w roku szkolnym 2016/2017 w semestrze zimowym. Grupę badanych osób stanowiła młodzież w wieku 16-19 lat. Łączną ilość badanych osób tworzyła grupa 243 uczniów, w tym 134 dziewcząt i 109 chłopców. W celu uzyskania informacji o frekwencji oraz zwolnieniach uczniów dokonano analizy następujących dokumentów szkolnych:

- zwolnień lekarskich otrzymanych od uczniów w semestrze I (zimowym),
- zwolnień otrzymanych od rodziców i opiekunów młodzieży w I semestrze (zimowym),
- dzienników szkolnych oraz dzienników prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego.

Dokonano podziału oraz opisu poszczególnych rodzajów zwolnień przyjętych przez nauczycieli wychowania fizycznego:

- całościowe - uczniowie całkowicie zwolnieni z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W przypadku całkowitego zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego wpisuje się na koniec roku ocenę: „zwolniony” lub „zwolniona”,
- częściowe - uczeń zwolniony z wykonywania, niektórych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii o braku możliwości wykonywania tych ćwiczeń, wydanej przez lekarza,
- krótkoterminowe (miesięczne) - zwolnienia wydane przez lekarza na okres jednego miesiąca,
- jednorazowe, kilkudniowe (maksymalnie dwa tygodnie, wydane przez lekarza) - zwolnienia wydane przez lekarza na okres paru dni, nie przekraczający 2 tygodni,
- zwolnienia od rodziców - zwolnienia wydane przez rodzica lub prawnego opiekuna dziecka.

Wyniki

W tabeli 1 przedstawiono ogólną ilość zwolnień przyjętych przez nauczycieli wychowania fizycznego w semestrze I (rok szkolny 2016/2017).

Tabela 1.

Ogólna ilość zwolnień przyjętych przez nauczycieli wychowania fizycznego w semestrze I zimowym (rok szkolny 2016/2017)

ILOŚĆ ZWOLNIEŃ OGÓŁEM: 97			
Ilość zwolnień otrzymanych od CHŁOPCÓW: 24		Ilość zwolnień otrzymanych od DZIEWCZĄT: 73	
Zwolnienia lekarskie	Zwolnienia od rodziców	Zwolnienia lekarskie	Zwolnienia od rodziców
9	15	26	47

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Na podstawie zgromadzonych zwolnień, można zauważyć ponad trzykrotnie większą ilość zwolnień z lekcji wychowania fizycznego wśród dziewcząt niż wśród chłopców. Dziewczęta znacznie częściej przedstawiają zwolnienia od lekarzy oraz rodziców.

Tabela 2.

Ilość przyjętych zwolnień przez nauczycieli wychowania fizycznego z podziałem na poszczególne kategorie fizycznego w semestrze I zimowym (rok szkolny 2016/2017)

CAŁOŚCIOWE	CZĘŚCIOWE	KRÓTKOTERMINOWE (miesięczne)	JEDNORAZOWE, kilkudniowe (maksymalnie dwa tygodnie), wydane przez lekarza	OD RODZICÓW
8	6	7	14	62

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Jak można zauważyć największą ilość otrzymanych zwolnień, stanowią zwolnienia „od rodziców”. Zwolnienia te zapisywane są w dzienniczkach uczniów oraz zostają podpisane przez rodziców i wychowawcę klasy.

Tabela 3.

Najczęściej występujące powody zwolnień uczniów z lekcji wychowania fizycznego

CAŁOŚCIOWE	• Problemy z kręgosłupem (skolioza, problemu w odcinku szyjnym, piersiowy), • Problemy z stawami kolanowymi • Problemy kardiologiczne (powiększona komora) • Powody nieopisane w zwolnieniu
CZĘŚCIOWE	• Urazy kręgosłupa (w odcinku piersiowym, szyjnym) • Urazy stawu kolanowego • Astma • Problemy kardiologiczne • Choroba Scheuermanna
KRÓTKOTERMINOWE (miesięczne)	• Skręcenie stawu skokowego • Złamania (kończyna górna) • Uszkodzenia kręgosłupa w odcinku szyjnym • Bez podania powodu

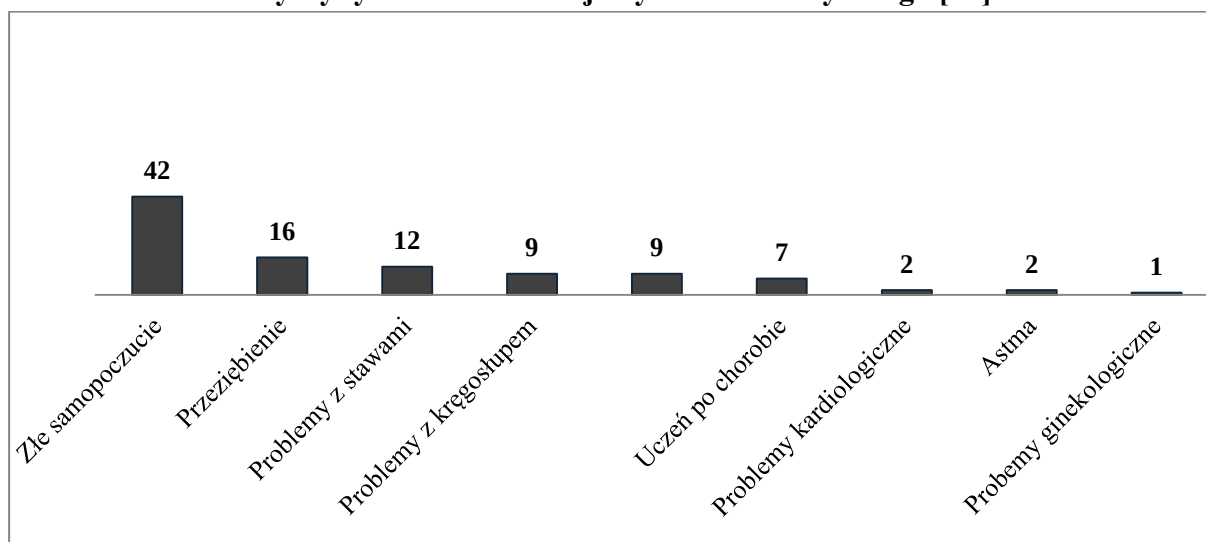
JEDNORAZOWE KILKUDNIOWE (MAKSYMALNIE 2 TYGODNIE) Wydane przez lekarza	• Problemy z stawem kolanowym • Problemy ginekologiczne • Uszkodzenie kończyny górnej • Bez podania powodu • Uczeń po chorobie
ZWOLNIENIE OD RODZICÓW	• Złe samopoczucie • Przeziębienie • Uczeń po chorobie • Bez podania powodu

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Analizując treść otrzymanych zwolnień, warto odnotować fakt, że prawie w każdej grupie pojawiają się zwolnienia, w których nie ma podanej przyczyny niedyspozycji ucznia. Najczęściej zjawisko to, występuje w grupie zwolnień od rodziców. Kolejną kwestię stawiają zwolnienia częściowe (wystawiane przez lekarzy). Na podstawie tych zwolnień, uczeń zwolniony jest z wykonywania poszczególnych ćwiczeń np.: „zwolniony z przewrotów” lub „zwolniony z biegów”. Bardzo często na zwolnieniach brakuje szczegółowych informacji o przeciwwskazaniach do wykonywania poszczególnych ćwiczeń lub dyscyplin/konkurencji sportowych. Zwolnienia opisane są najczęściej w sposób lakoniczny, nie biorąc pod uwagę konkretnych rodzajów ćwiczeń, konkurencji, dyscyplin czy zadań ruchowych, np. rodzajów biegu, czy są to biegi krótkodystansowe czy długodystansowe, przewroty w tył czy przód itp. Warto również wspomnieć, że na zwolnieniach tych nie ma podanych wskazań do występującej choroby, ćwiczeń, na których uczeń przy danej dolegliwości szczególnie powinien się skupić i które w pełni są bezpieczne dla jego zdrowia.

Wykres 1.

Przyczyny zwolnień z lekcji wychowania fizycznego [%]



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Złe samopoczucie stanowi główne źródło najliczniejszej i najczęściej występującej grupy zwolnień - zwolnień od rodziców. Jest, to główny powód przedstawiany przez rodziców dzieci i młodzieży.

Tabela 4.

Dyscypliny / konkurencje / ćwiczenia, z których najczęściej zwolnieni są uczniowie.

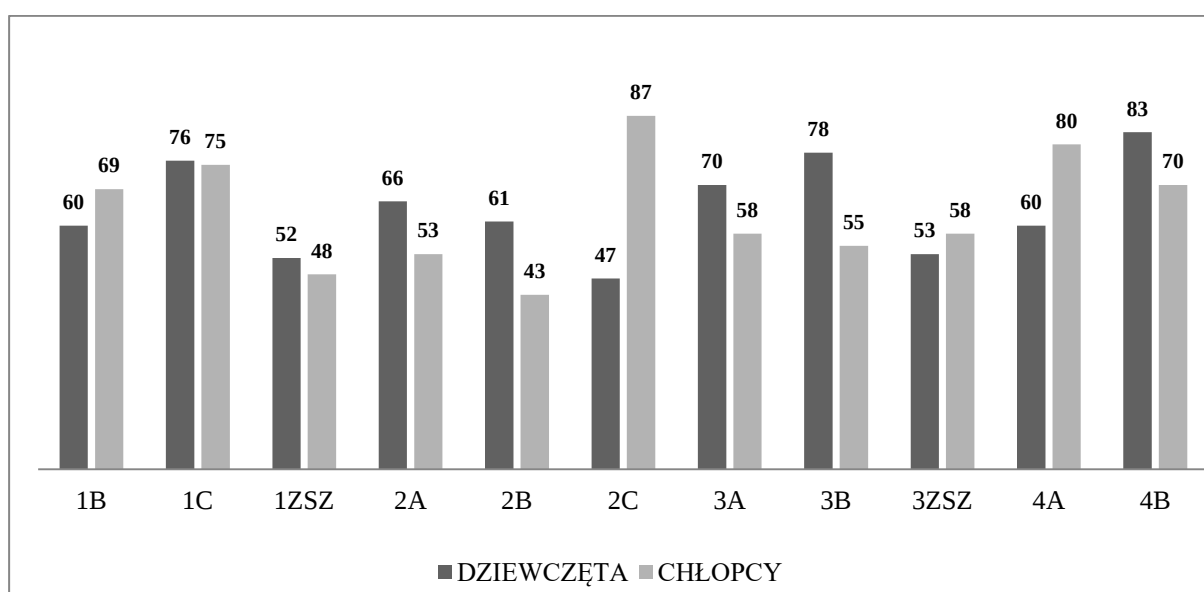
1.	biegi średniodystansowe, długodystansowe
2.	przewroty
3.	stanie na głowie
4.	ćwiczenia obciążające stawy kolanowe
5.	ćwiczenia wymagające dużego wysiłku fizycznego

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Konkurencją z jakiej najczęściej zwalniani są uczniowie, to różnego rodzaju biegi. W głównej mierze są to biegi długodystansowe. Kolejną dyscypliną stanowiącą wiodący czynnik zwolnień jest gimnastyka, a w szczególności wchodzące w jej skład elementy, takie jak: przewroty czy stanie na głowie.

Nieszablonową i zarazem często występującą grupą jest tzw. grupa: „ćwiczeń wymagających dużego wysiłku fizycznego”. Pojawia się ona głównie w zwolnieniach całościowych oraz częściowych wystawionych przez lekarzy.

Wykres 2.

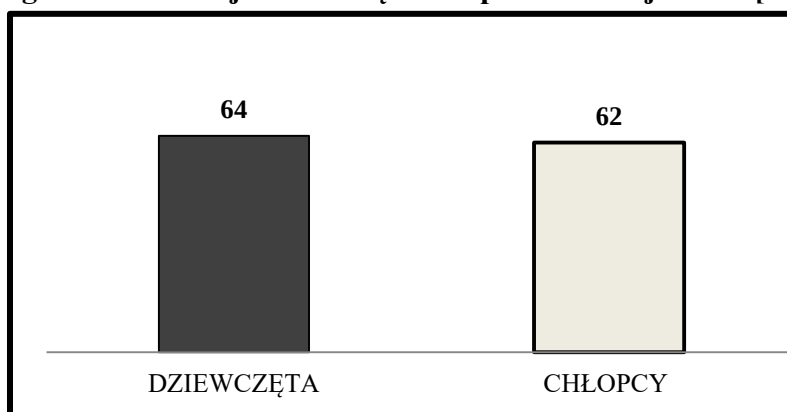
Frekwencja dziewcząt i chłopców w zajęciach wychowania fizycznego [%]

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Wykres 2. dokładnie przedstawia semestralną frekwencję uczniów. Frekwencję stanowią zajęcia, w których uczeń brał czynny udział.

Warty podkreślenia jest fakt, iż w większości klas, grupy dziewcząt mają wyższą frekwencję od chłopców. Szczególną różnicę widać w klasach drugich oraz trzecich. Klasy o profilu wielozawodowym (ZSZ) klasyfikują się na ostatnim miejscu ogólnej frekwencji. Frekwencja uczniów w grupach damskich i męskich tych klas przekracza niewiele lub jest bliska 50%.

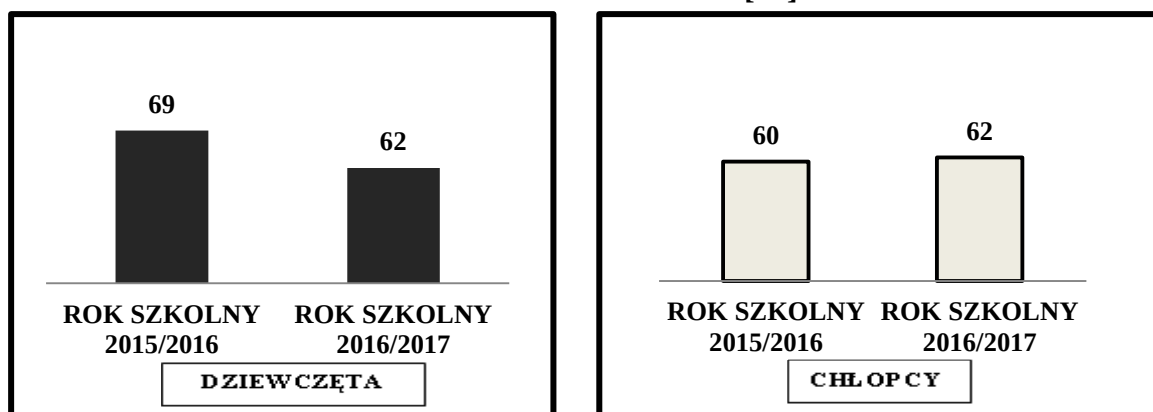
Wykres 3.

Ogólna frekwencja dziewcząt i chłopców w lekcjach wf [%]

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Wykres 4.

**Porównanie frekwencji w semestrze I zimowym w roku szkolnym
2015/2016 oraz 2016/2017 [%]**



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Zakończenie i dyskusja

Ilość otrzymywanych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego stają się coraz większym problem, poruszonym w polskich szkołach. Generalizując wszystkie wyżej wymienione rodzaje zwolnień najwięcej z nich należy do grupy: zwolnień od rodziców. Stanowią one prawie 64% ogółu wszystkich zwolnień.

Problem niskiej frekwencji oraz dużej ilości zwolnień z lekcji wychowania fizycznego w swoich badaniach opisała Woynarowska, która wnioskuje, że w roku szkolnym 2012/2013 we wszystkich lub prawie wszystkich lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyło niecałe 74% uczniów. Co więcej, co dziesiąty uczeń uczestniczył zaledwie w połowie (lub mniej) lekcji wychowania fizycznego, a w tym 3,5% nie brało czynnego udziału wcale. Niepokojącym zjawiskiem, który podkreśla Woynarowska jest to, że odsetek uczestniczących we wszystkich lub prawie wszystkich lekcjach wychowania fizycznego zmniejsza się na kolejnych etapach edukacyjnych, a dziewczęta znacznie częściej niż chłopcy przedstawiały zwolnienia nauczycielom. Najczęściej pojawiały się zwolnienia krótsze niż jeden miesiąc. Zwolnienia długotrwałe (4 miesiące lub więcej) miało 4,5% uczniów. Głównymi według

młodzieży przyczynami zwolnień mających okres trwania dłuższy niż jeden miesiąc, były choroby oraz urazy [Wojnarowska i in., 2015, s. 183-190].

Ilość zwolnień z lekcji wychowania fizycznego jest inna w zależności od etapu edukacyjnego. W opinii nauczycieli biorących udział w badaniu, problem zwolnień z wychowania fizycznego prawie nie występuje w szkole podstawowej w grupach dziewcząt i chłopców. Sytuacja znacząco pogarsza się w szkole gimnazjalnej, szczególnie w grupach dziewcząt. Najgorzej przedstawia się sytuacja w szkołach ponadgimnazjalnych. Zaledwie 10% nauczycieli zadeklarowało, że problem zwolnień dziewcząt z lekcji wychowania fizycznego prawie nie występuje, zaś 56% uznało to za duży problem [Kultys, 2017, s. 40-48].

Regularna aktywność fizyczna przynosi różnorodne i długotrwałe korzyści zdrowotne. Jednostką odpowiedzialną za prawidłowy rozwój fizyczny i zdrowotny dzieci i młodzieży w szkole, jest lekcja wychowania fizycznego, której głównym celem jest wdrażanie młodego pokolenia do dbałości o zdrowie swoje i innych przez całe życie.

Niepokojącym problemem pojawiającym się w polskich szkołach jest niska frekwencja uczniów oraz duża ilość zwolnień z lekcji wychowania fizycznego. Ilość zwolnień dostarczanych przez uczniów jest znacznie większa w grupach damskich. Zwolnienia od rodziców, stanowią największą ilość otrzymywanych zwolnień.

Regularne, czynne uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego przez dzieci i młodzież znacznie obniżyło się na przestrzeni lat, a zwalczanie niskiej frekwencji oraz dużej ilości zwolnień z lekcji wychowania fizycznego otrzymywanych od rodziców i lekarzy, staje się dużym wyzwaniem dla szkoły, a przede wszystkim dla nauczycieli wychowania fizycznego.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań można sformułować następujące wnioski:

1. Nauczyciele wychowania fizycznego w semestrze zimowym, znacznie częściej przyjmowali zwolnienia od dziewcząt niż chłopców.
2. Najczęściej występującą grupą zwolnień, były zwolnienia od rodziców, których główną przyczyną było złe samopoczucie dziecka.
3. Biegi średniodystansowe oraz długodystansowe stanowiły dyscypliny, z których uczniowie najczęściej byli zwalniani z lekcji wychowania fizycznego.
4. Chcąc uniknąć zwiększającej się ilości zwolnień z lekcji wychowania fizycznego, należy wprowadzać w szkole krótkie prelekcje rodzicom (np. przed zebraniem rodziców) prezentujące pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie młodzieży, formy aktywności występujące w szkole, bieżące statystyki oraz jakie konsekwencje niesie za sobą brak sportu w życiu młodego człowieka.
5. Należy organizować uczniom warsztaty/wykłady na temat zdrowego trybu życia, odżywiania, wpływu aktywności fizycznej na ich zdrowie.
6. Powinno się kłaść większy nacisk na uświadamianie uczniów oraz lekarzy do czego może prowadzić długotrwałe „zwolnienie” z aktywności fizycznej, szczególnie na IV etapie edukacyjnym.

7. Uatrakcyjnienie zajęć wychowania fizycznego poprzez użycie nowej technologii m.in. aplikacje w telefonach komórkowych, Internet oraz nowe sporty, mogą przyczynić się do podwyższenia frekwencji uczniów.
8. Ustawiczne kształcenia oraz wzbogacanie kadry nauczycieli wychowania fizycznego w najnowszą wiedzę pochodzącą z obszaru kultury fizycznej, przyczyni się do zapoznania uczniów z nowościami pojawiającymi się w sporcie.

Bibliografia:

- Bielski J. (2005) *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków.
- Charzewska J., Chabros E., Czarniecka R. (2013) *Szkoła i przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
- Fugiel J., Czajka K., Pośluszyński P., Sławińska T. (2017) *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropometriki*, MedPharm Polska, Wrocław.
- Grabowski H. (1997) *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Kultys K. (2017) *Problem frekwencji i czynnego udziału uczniów w lekcji wychowania fizycznego*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 1.
- Kozłowska E., Kowalczyk A., Marzec A. (2015) *Aktywność fizyczna i niektóre jej uwarunkowania wśród młodzieży licealnej*, *Journal of Education, Health and Sport*, vol. 9, nr 5.
- Pańczyk W. (2003), *Rekreacja fizyczna a codzienne życie*, [w:] Dąbrowski A. (red.), *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*, AWF, Warszawa-Płock.
- Podstawa Programowa przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas IV - VIII (II etap edukacyjny).
- Przewęda R. (1973) *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych, Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn.zm.
- Warchoła K. (2015) *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Oświatowe Fosze, Rzeszów.
- Wojnarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z. (2012) *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wojnarowska B., Mazur J., Oblacińska A. (2015) *Uczestnictwo uczniów w lekcji wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, *Hygeia Public Health*, vol. 50, nr 1.
- Zawadzka D., Mazur J., Oblacińska A. (2015) *Samoocena sprawności fizycznej i vitalności a aktywność fizyczna młodzieży szkolnej*, vol. 96, nr 1.

Streszczenie

Celem pracy jest przedstawienie frekwencji oraz głównych przyczyn zwolnień uczniów z lekcji wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej. Badania przeprowadzono w jednej z podwarszawskich szkół ponadgimnazjalnych w roku szkolnym 2016/2017. Grupę badanych osób stanowiła młodzież w wieku 16-19 lat. Łączna ilość badanych osób, to grupa 243 uczniów, w tym 134 dziewcząt i 109 chłopców. W celu uzyskania informacji o frekwencji oraz zwolnieniach uczniów dokonano analizy następujących dokumentów szkolnych: zwolnień lekarskich, zwolnień otrzymanych od rodziców i opiekunów młodzieży, dzienników szkolnych oraz dzienników prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Dokonano podziału zwolnień na następujące grupy: całościowe, częściowe, krótkoterminowe (miesięczne), jednorazowe oraz od rodziców. Największą ilość otrzymanych zwolnień, stanowią zwolnienia od rodziców. Problem zwolnień z lekcji wychowania fizycznego oraz niskiej frekwencji, staje się dużym problemem, z którym musi poradzić sobie szkoła oraz nauczyciel wychowania fizycznego.

Słowa kluczowe: lekcja wychowania fizycznego, frekwencja, zwolnienia lekarskie

FREQUENCY AND MAIN REASON OF STUDENT'S ABSENCE AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Summary

The aim of research is to obtain the information about the frequency and the main reasons of absence at physical education classes at high school. The research was carried out at one of Warsaw's high schools in the 2016/2017. The research group was constituted by adolescents at aged 16-19. The total number of examined people was a group of 243 students (134 girls and 109 boys). In order to obtain information of the frequency and main reason of student's absence at physical education classes the following school documents were analyzed: sick leave, excuse absences from parents, class register and class register conducted by physical education teachers. The problem of exemptions from physical education classes and low frequency is becoming to be a huge problem which school and physical education teachers need to deal with.

Key words: physical education lesson, attendance, medical exemptions

ROLA FUNKCJI TURYSTYCZNEJ W ROZWOJU LOKALNYM OBSZARÓW WIEJSKICH STREFY PRZYGRANICZNEJ POLSKI Z NIEMCAMI

dr Aleksandra Jezierska-Thöle, Andrzej Weitz***

Wprowadzenie

Ważną rolę w rozwoju lokalnym obszarów wiejskich polsko-niemieckiej strefy przygranicznej odgrywa turystyka oparta na współpracy transgranicznej, która stała się obecnie zasadniczym i nadrzędnym celem polityki regionalnej Unii Europejskiej. Współpraca zapewnia przepływ doświadczeń pomiędzy regionami z różnych państw, wspiera działania zmierzające do podniesienia jakości funkcjonowania instytucji samorządowych oraz prowadzi do kulturowego i gospodarczego rozwoju regionu [Bußmann, 2005, s. 119]. Polityka regionalna UE, tworząc ramy instytucjonalno-prawne zachęca do zwiększania zaangażowania regionów przygranicznych w realizację konkretnych projektów międzynarodowych, także w zakresie turystyki i kultury, które mają doprowadzić do spójności społecznej, zmniejszającej różnicę poziomu rozwoju pomiędzy poszczególnymi regionami [Flakowski i Sługocki, 2012, s. 180]. Geograficzna i państwowo-centryczna granica traci na znaczeniu, a zyskuje paradygmat transnarodowych przestrzeni społecznych [Izdebski, 2001, s. 72].

Obszar przygraniczny jako element atrakcji turystycznych pojawił się po raz pierwszy w pracach W. Christaller'a [1955, 1963] na początku lat 50-tych XX wieku. W. Christaller wysunął tezę, że w turystyce wypoczynkowej obszary podaży powstają najczęściej w regionach peryferyjnych, jakim były obszary przygraniczne. Zauważył on również, że na tych obszarach turystyka staje się wiodącą funkcją społeczno-ekonomiczną i jest często czynnikiem kreującym osadnictwo i warunkującym rozwój gospodarczy oraz społeczny. Myśl tę potwierdzają badania współczesnych autorów: Więckowski [2010], Ciok [2004], Lijewski, Mikułowski i Wyrzykowski [2002], Jezierska-Thöle [2015]. Z ich badań wynika, że współczesny rozwój społeczno-gospodarczy obszarów wiejskich położonych w strefie przygranicznej ulega pewnym ograniczeniom m. in. z uwagi na marginalne położenie względem większych ośrodków centralnych oraz ważnych węzłów komunikacyjnych. Rozwój funkcji turystycznej może stanowić zatem istotny element w rozwoju lokalnym oraz przyczynić się do wzrostu poziomu życia jego mieszkańców. Poziom atrakcyjności obszarów przygranicznych dla rozwoju turystyki zależy od wielu czynników, takich jak: atrakcyjność przyrodnicza, kulturowa, rozwój bazy turystycznej i towarzyszącej oraz od „otwartości granic”, czyli możliwości przekraczania granicy państwowej [Milne i Ateljevic, 2001, s. 369].

Celem pracy było przedstawienie polsko-niemieckich projektów z zakresu turystyki sfinansowanych w latach 2006-2014 oraz ich wpływu na rozwój lokalny obszarów wiejskich strefy przygranicznej Polski z Niemcami. Ważnym elementem pracy było ukazanie polsko-niemieckich przedsięwzięć turystycznych promujących zarówno polską, jak i niemiecką kulturę i historię, przyczyniających się do pojednania i konsolidacji działań między obydwojema narodami. Obszarem badań jest woj. lubuskie i kraj związkowy Brandenburgia.

* Wydział Nauk o Ziemi, Uniwersytet Mikołaja Kopernika

** Institut für Geographische Wissenschaften, Freie Universität

Material i metody

W pracy postawiono następujące pytania badawcze: jaką rolę w rozwoju lokalnym obszarów wiejskich strefy przygranicznej pełni turystyka? Jakie zmiany infrastrukturalne i kulturalno-edukacyjne zaszły pod wpływem realizacji polsko-niemieckich projektów z zakresu turystyki i kultury finansowanych z funduszy UE?

Na pograniczu polsko-niemieckim można dostrzec koegzystencję elementów polskiego i niemieckiego dziedzictwa. Ożywienie działalności gospodarczej strefy przygranicznej nastąpiło dopiero w 1990 r. z chwilą „obalenia muru berlińskiego” oraz wprowadzenia nowych ustaleń „okrągłego stołu”. Po zjednoczeniu Niemiec rozpoczął się nowy etap współpracy przygranicznej, który przyczynił się do znacznego rozszerzenia kontaktów na płaszczyźnie lokalnej między ludnością, a regionalną administracją. W 1991 roku doszło do podpisania przez Polskę i Niemcy „Traktatu o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy”. Zakładano, że współpraca przygraniczna na Odrze i Nysie Łużyckiej stanie się centralnym węzłem między wschodnią, środkową i zachodnią Europą [Kratke, 1997, s. 145]. Wyrazem polsko-niemieckiego dialogu społecznego były liczne umowy o wzajemnej współpracy transgranicznej między miastami i gminami partnerskimi. Organizowano spotkania religijne i kulturowe w celach poprawy wzajemnych relacji społecznych i zaniku uprzedzeń. Społeczeństwo zaakceptowało, że korzysta do dziś z wielu dóbr duchowych i materialnych wytworzonych jeszcze w czasach niemieckich. Wiele miejscowości pogranicza polsko-niemieckiego zaczęło gromadzić dokumenty historyczne dotyczące ich przeszłości. Wśród mieszkańców strefy przygranicznej zrodziło się poczucie autentycznych związków ludzi z najbliższym otoczeniem [Grenznachbarschaftliche, 2004, s. 33].

Analizowany obszar obejmuje środkową część pogranicza polsko-niemieckiego, obejmującą swym zasięgiem zachodnią część woj. lubuskiego i wschodnią kraju związkowego Brandenburgii. Środkowy obszar pogranicza wchodzi w skład historycznej Ziemi Lubuskiej obejmującej swym zasięgiem prawobrzeżną część Nowej Marchii, tj. wschodnią część Brandenburgii oraz obszar woj. gorzowskiego i zielonogórskiego (z lat 1975-1998). Zasięg całej strefy pogranicza określony został w „Studium integracji przestrzennej polskiej części pogranicza Polski i Niemiec” [2012] i obejmuje województwa: zachodniopomorskie, lubuskie, dolnośląskie oraz kraje związkowe: Meklemburgię-Pomorze Przednie, Brandenburgię oraz Saksonię. Pogranicze polsko-niemieckie graniczy od północy z Morzem Bałtyckim, od południa z Republiką Czeską. Rozciągłość południkowa obszaru z północy na południe liczy około 500 km. Struktura przestrzenna strefy przygranicznej wykazuje duże zróżnicowanie pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego. W części północnej, na pograniczu woj. zachodniopomorskiego i Meklemburgii-Pomorza Przedniego rozwój gospodarczy obszarów wiejskich po polskiej stronie jest znacznie wyższy niż po stronie niemieckiej. Wynika to m.in. z położenia aglomeracji szczecińskiej i jej oddziaływania na jednostki sąsiednie oraz intensywnego zagospodarowania pasa wybrzeża dla celów rekreacyjno-wypoczynkowych. W części środkowej, na pograniczu woj. lubuskiego i Brandenburgii dużo lepiej zagospodarowany jest niemiecki obszar graniczny, z uwagi na koncentrację dużych ośrodków przemysłowych w Schwedt, Frankfurcie nad Odrą, Eisenhüttenstadt, Guben i Cottbus. Dodatkowo istotny wpływ na rozwój lokalny ma oddziaływanie metropolii Berlina tworząc strefy „bliskiego i dalszego oddziaływania” na

obszary wiejskie [<http://www.interreg4a>, dostęp: 15.05.2016]. Po polskiej stronie pogranicza poziom aktywności gospodarczej jest znacznie niższy, przeważa gospodarka rolna i leśna.

Turystyka jest zjawiskiem złożonym i wieloaspektowym. Jej prawidłowy rozwój wymaga istnienia różnorodnych powiązań przestrzennych i organizacyjnych z funkcjami ekonomicznymi i społecznymi występującymi na wspólnie użytkowanym fragmencie przestrzeni geograficznej [Iwicki, 2001, s. 12]. Według S. Milne i I. Ateljevic [2001] turystyka jest podstawową globalną siłą ekonomiczną we współczesnym świecie, przynoszącą blisko 11% wszystkich światowych dochodów budżetowych i wytwarzającą około 6% światowego produktu brutto [Bosiacki, 2000, s. 5]. Podobnie A. Kowalczyk [2003] wskazuje, że turystyka jest istotnym czynnikiem rozwoju lokalnego na równi z innymi elementami takimi jak: przemysł, transport, usługi i handel. Gospodarka turystyczna może oddziaływać stymulująco na rozwój obszarów wiejskich o ograniczonym rynku pracy generując nowe miejsca pracy [Jezierska-Thöle, 2006, s. 121]. Efekty pośrednie wpływu turystyki na gospodarkę wynikają z aktywizowania gałęzi niezwiązanych bezpośrednio z turystyką, np. rolnictwo, budownictwo, transport [Blanke i Chiesa, 2011, s. 15]. W miarę zwiększania się ruchu turystycznego w regionie recepcyjnym (w strefie przygranicznej) następuje wzrost nakładów zarówno na turystykę, jak i lokalną infrastrukturę oraz wzrasta zapotrzebowanie na towary i usługi. Prowadzi to do ożywienia społecznego i wzrostu gospodarczego regionu. Jednocześnie zwiększenie oferty usług turystycznych przyczynia się do zmniejszenia bezrobocia i zwiększenia dochodów uzyskiwanych z obecności turystów na obszarach wiejskich o ograniczonym rynku pracy [Jezierska-Thöle, 2014, s. 359].

Polsko-niemieckie projekty z zakresu turystyki finansowane przy wsparciu UE

Wpływ współpracy międzynarodowej na lokalny rozwój obszarów przygranicznych przedstawiono na przykładzie woj. lubuskiego, który od stycznia 2001 roku współpracuje z krajem związkowym Brandenburgia w sferze gospodarczej, infrastrukturalnej, ochrony środowiska oraz społecznej i kulturowo-naukowej. Głównym źródłem finansowania polsko-niemieckich projektów transgranicznych są środki UE w ramach Programu Operacyjnego Celu 3 „Europejska Współpraca Terytorialna”, Program „Współpraca Transgraniczna” Brandenburgia i Województwo Lubuskie oraz Meklemburgia-Pomorze Przednie, Brandenburgia i Województwo Zachodniopomorskie 2007-2013 (INTERREG IV A). Program z udziałem Polski i Brandenburgii jest jednym z trzech polsko-niemieckich programów współpracy transgranicznej wdrażanych wzdłuż Odry i Nysy Łużyckiej w ramach celu polityki spójności pod nazwą Europejska Współpraca Terytorialna [Baliński, 2012, s. 15].

Najważniejszym osiągnięciem projektów realizowanych w ramach polityki spójności jest przełamywanie barier międzyludzkich oraz powstanie sieci międzynarodowych kontaktów umożliwiających beneficjentom dalszą współpracę po zakończeniu przedsięwzięcia. W latach 2007-2013 stroną zarządzającą programem była Polska, zaś w latach 2014-2020 są Niemcy. Z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregion Spree-Nysa-Bóbr zrealizowano 748 projektów, na łączną kwotę dofinansowania 6 403 316,92 euro. W ramach Funduszu Małych Projektów Euroregion Pro Europa Viadrina zrealizowano 674 projekty o łącznej

wartości dofinansowania 4 865 518,86 euro. Przykłady wspólnych projektów w zakresie turystyki i kultury realizowanych w ramach PO WT przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1.

**Wybrane projekty międzynarodowe realizowane w ramach
Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej
Województwo Lubuskie - Brandenburgia 2007-2013 EFRR**

Nazwa projektu - cel	Euro	Partnerzy projektu
<i>W ramach turystyki i infrastruktury drogowej</i>		
Transgraniczne połączenie mostowe pomiędzy Powiatem Odra-Sprewa i Powiatem Krośnieńskim.	4 619 325	Powiat Odra-Sprewa - partner wiodący Powiat Krośnieński
Rozbudowa przerw wzdłuż europejskiego dalekobieżnego szlaku rowerowego i pieszego (R1) przez powiat: Märkisch-Oderland, ślubicki i sulęciński.	2 673 226	Powiat Märkisch-Oderland - partner wiodący Powiat Sulęciński Powiat Ślubicki Miasto Altlandsberg Związek Gmin Märkische Schweiz Miasto Buckow Gmina Rehfelde Gmina Letschin Związek Gmin Golzow Gmina Küstriner Vorland
Rozwój polsko-niemieckiego systemu infrastruktury i turystyki w Euroregionie Sprewa-Nysa-Bóbr	1 535 796	Gmina Lubsko - beneficjent wiodący Gmina Brody Gmina Jasień Miasto Forst (Łużyce)
Odra dla turystów 2014 - rozwój turystyki wodnej na transgranicznym obszarze Doliny Środkowej Odry - etap II	5 657 296	Gmina Nowa Sól - beneficjent wiodący Gmina Bytom Odrzański Gmina Sulechów Gmina Krosno Odrzańskie Gmina Ślubice Gmina Kostrzyn nad Odrą Gmina Górzycza Stowarzyszenia Marina Winterhafen Sporboot Miasto Eisenhüttenstadt Miasto Frankfurt nad Odrą
Rozbudowa wielofunkcyjnych transgranicznych obiektów sportowych	901 861	Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Drzonkowie - beneficjent wiodący Miasto Forst (Łużyce) Stowarzyszenie Polizeisportverein Zielonogórski Klub Sportowy
Transgraniczny turystyczny system oznakowania i informacji wzdłuż linii kolejowej Hoppegarten-Drezdenko	656 200	Powiat Marchijsko-Odrzański - partner wiodący Powiat Gorzowski
Zielona ścieżka - Guben-Gubin	916 572	Miasto Guben - partner wiodący Miasto Gubin
Droga św. Jakuba na pograniczu polsko-niemieckim	498 238	Stowarzyszenie Arbeitsinitiative Letschin Powiat Märkisch-Oderland Powiat Oder-Spree Miasto Frankfurt nad Odrą Powiat Sulęciński Stowarzyszenie Tourismusverband Seenland Oder-Spree Powiat Ślubicki

Rozbudowa Wschodniemieckiego Ogrodu Różanego i zewnętrznej infrastruktury krajobrazu parkowego oraz podłączenie jej do infrastruktury komunikacyjnej regionu przygranicznego	1 699 829	Miasto Forst (Łużyce) - beneficjent wiodący Gmina Brody
Transgraniczny marketing lokalizacyjny i turystyczny Europejskiego Związku Parków Łużyckich w Euroregionie Sprewa-Nysa-Bóbr	204 595	Miasto Cottbus - partner wiodący Gmina Brody Miasto Forst (Łużyce) Gmina Łęknica
W ramach turystyki i edukacji		
Polsko-Niemieckie Centrum Edukacji i Spotkań Stara Kuźnia w Trebnitz	1 368 530	Bildungsund Begegnungszentrum - partner wiodący Stowarzyszenie Schloß Trebnitz Powiat Gorzowski
Projekt Tęcza. Celem projektu jest pielęgnacja kultury polskiej i niemieckiej, obyczajów i współistnienia narodów w obszarach przygranicznych Niemiec i Polski	1 821 214	Powiat Gorzowski- partner wiodący Powiat Marchijsko-Odrzański
Poprawa jakości kształcenia zawodowego po obu stronach granicy	2 383 064	Powiat sulęciński- beneficjent wiodący Landkreis Oder-Spree
Wypożyczenie Domu Joannitów na potrzeby Centrum Współpracy Polsko-Niemieckiej	77 836 14092009	Gmina Sulęcín - beneficjent wiodący Stadt Friedland, Kreisstadt Beeskow
Modernizacja budynku Muzeum Martyrologii w Słońsku wraz z zagospodarowaniem terenu przy muzeum	324 890	Gmina Słońsk- beneficjent wiodący Museum Seelower Höhen
Transgraniczne Niemiecko-Polskie Centra Kształcenia i Wymiany w Sprembergu i w Szprotawie	676 435	Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg- partner wiodący Gmina Szprotawa
W ramach turystyki i kultury		
Projekt „Kuchnia trans graniczna” - powstało polsko - niemieckie centrum kształcenia. W projekcie uczestniczyło 200 uczniów polskich i niemieckich.	656 000	Miasto Gorzów Wielkopolski - partner wiodący Zespół Szkół Gastronomicznych im. Febronii Karamać w Gorzowie Wlkp. Zakład Promowania Kształcenia Zawodowego Związku Przemysłu Budowlanego Berlina i Brandenburgii, Ponadzakładowe Centrum Kształcenia Zawodowego Frankfurt (Oder)-Wriezen
Polsko-Niemieckie Centrum Spotkań we wsi Podlegórz	331 825	Gmina Trzebiechów- partner wiodący Związek Gmin Schenkendöbern Parafia p.w. Chrystusa Króla w Smolnie Wielkim
W ramach turystyki i gospodarki		
Viadukt innovativ II - współpraca trans graniczna oraz stworzenie sieci MŚP i nauki	328 421	Business and Innovation Center Frankfurt (Oder) GmbH Lubuska Fundacja Zachodnie Centrum Gospodarcze
Transgraniczne Centrum Marketingu w obszarze rozwoju gospodarczego i promocji turystyki Euromiasta Gubin-Guben	202 249	Gmina Gubin Stowarzyszenie Marketing und Tourismus Guben

Źródło: [Program Operacyjny Współpracy Transgranicznej..., 2014, s. 66; <http://www.interreg4a->, data dostępu: 15.05.2016; Jezierska-Thöle, 2013, s. 113]

Polsko-niemieckie projekty w zakresie turystyki zrealizowane przy wsparciu środków z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w latach 2007-2013, przyczyniły się do poprawy sfery infrastrukturalnej, społecznej i gospodarczej obszarów wiejskich pogranicza polsko-niemieckiego. Ważnym celem polsko-niemieckich projektów, było wzmocnienie wizerunku obszaru przygranicznego jako regionu atrakcyjnego turystycznie, poprzez zaprezentowanie oryginalności i niepowtarzalności oferty turystycznej. Projekty obejmowały utworzenie centrów promujących walory turystyczne regionu, np.: Transgraniczne Centrum Marketingu w Gubinie, Niemiecko-Polskie Centrum Informacyjno-Turystyczne Geopark Łuk Mużakowa, Polsko-Niemieckie Centrum Promocji i Informacji Turystycznej w Zielonej Górze oraz opracowanie materiałów promocyjnych, takich jak: ulotki, publikacje, biuletyny, mapki, itp. Innym przykładem projektu, który podkreśla i promuje kulturową jedność pogranicza jest Europejski Związek Parków Łużyckich. Dzięki wspólnym działaniom marketingowym udało się zainteresować atrakcjami Parków Łużyckich mieszkańców regionu oraz turystów z Polski i Niemiec. W ramach projektu „Transgraniczny turystyczny system oznakowania i informacji wzdłuż linii kolejowej Hoppegarten-Drezdenko”, utworzono system informacji turystycznej. Oznakowano 16 dworców kolejowych po niemieckiej i 14 po polskiej stronie. Zamieszczone na dworcach tablice informacyjne (w trzech językach: polskim, niemieckim i angielskim) przedstawiają historię Kolei Wschodniej, zabytki oraz atrakcje turystyczne poszczególnych gmin regionu. W ramach projektu „Odra dla turystów 2014” rozbudowano szlak Doliny Środkowej Odry na odcinku ponad 220 kilometrów, który stanowi niepowtarzalny produkt turystyczny strefy przygranicznej. Wybudowano nowe mariny, przystanie i udoskonalono istniejące porty w miejscowościach położonych na polskim i niemieckim brzegu rzeki. Uzupełnieniem powstałej infrastruktury rzecznej jest uruchomienie stałej, transgranicznej żeglugi turystycznej na rzece Odrze. Przykładem współdziałania na rzecz rozwoju turystyki w ramach Euroregionu Pro Europa Viadrina jest otwarcie „*Drogi św. Jakuba na wschód i zachód od rzeki Odry – Jakobsweg östlich und westlich der Oder*“. Szlak św. Jakuba opracowywany i realizowany został jako markowy produkt turystyczny, dla którego można prowadzić wspólny polsko-niemiecki marketing z uwzględnieniem intencji religijnych i kulturowych. Szlak ten obejmuje 335 km, w tym 114 km szlaku w Polsce w powiecie sulęcińskim i ślubickim oraz 221 km w Niemczech w Märkisch-Oder i Oder-Spree. Szlak ten przygotowany i opracowany został w latach 2005-2007 przez polskich i niemieckich studentów i naukowców na Uniwersytecie Viadrina we Frankfurcie nad Odrą. Celem tego projektu było stworzenie komplementarnej przestrzeni Drogi św. Jakuba, ze spójnym oznakowaniem, promocją i informacją [Jezierska-Thöle, 2013].

Rozwój infrastruktury technicznej na obszarach wiejskich woj. lubuskiego dokonywał się przy wsparciu EFRR. Łącznie zrealizowano 5 projektów o wartości około 14 milionów euro. W ramach międzynarodowych projektów infrastrukturalnych:

- zmodernizowano i wybudowano 45 km dróg gminnych i powiatowych oraz odbudowano nowe przejście graniczne w postaci połączenia mostowego na Nysie Łużyckiej, pomiędzy miejscowościami Coschen (powiat Odra-Sprewa) i Żytowań (powiat krośnieński). Odbudowa mostu, zniszczonego w 1945 roku usprawniła pobliskim mieszkańcom obszarów wiejskich ruch transgraniczny, a także przyczyniła

się do nawiązania dobrosąsiedzkich stosunków. Według H. Gläsmers (samorządowiec z powiatu Odra-Sprewa) *„przywrócenie historycznego przejścia granicznego zwiększy dostęp lokalnej społeczności do istniejącej oferty kulturalnej i turystycznej”*;

- rozbudowano 22 km ścieżek rowerowo-piesznych, w tym europejski dalekobieżny szlak rowerowy (R1), który zaczyna swój bieg we Francji na wybrzeżu atlantyckim, a kończy w Rosji w Sankt Petersburgu. Na terenie pogranicza lubusko-brandenburskiego szlak przecina 3 powiaty: ślubicki i sulęciński oraz Märkisch-Oderland. W ramach projektu utwardzono 8,8 km drogi rowerowej (Kietz-Kostrzyn-Barlinek) oraz rowerowo-piesznej (Brody-Lubsko-Jasień), ponadto ustawiono 680 drogowskazów i tablic informacyjnych. Według B. Keila (samorządowiec z powiatu Märkisch-Oderland) *„działania te wzmocnią rozwój turystyki rowerowej oraz przyczynią się do wzmocnienia rozwoju gospodarczego obszarów wiejskich”*. Kolejnym przykładem jest wybudowanie ścieżki rowerowej na odcinku Forst-Brody-Lubsko-Jasień, która zapewnia optymalne warunki do rekreacji mieszkańcom obu części Euroregionu Sprewa-Nysa-Bóbr i okolic. Trasa rowerowa przebiega wzdłuż obszaru sieci Natura 2000 i pozwala na poznanie przyrodniczych walorów regionu;
- zmodernizowano „zieloną ścieżkę”, która przybrała formę osi wschód-zachód z Guben (Niemcy) do Gubina (Polska). Dodatkowo ścieżkę wzbogacono 11 tablicami informacyjnymi w dwóch językach na temat 775-letniej historii miasta bliźniaczego. W ramach realizacji projektu zmodernizowano parki, skwery oraz place leżące wzdłuż szlaku i miejsca o znaczeniu historycznym. Zielona ścieżka przebiega m.in. przez ogród botaniczny, Wyspę Teatralną oraz nowo utworzone Egzotarium (ogród pełen drzew i krzewów egzotycznych).

Województwo Lubuskie oraz Brandenburgia mają szeroko rozwiniętą współpracę transgraniczną w dziedzinie kultury, sportu, oświaty i nauki. Realizowane wspólne projekty są odpowiedzią na problem niszczenia i dewastacji ważnej dla obu narodów infrastruktury historyczno-kulturowej. Organizowanie wspólnych inicjatyw kulturalno-sportowych prowadzi do integracji społeczności polsko-niemieckiej oraz wpływa na rozwój wspólnej tożsamości i przynależności do „małej ojczyzny”. Dobrym tego przykładem jest wyremontowanie Starej Kuźni w zamku Trebnitz i przekształcenie jej w Polsko-Niemieckie Centrum Edukacji i Spotkań. Obecnie w Starej Kuźni odbywają się warsztaty rzeźbiarskie oraz wystawy sztuki współczesnej, które corocznie przyciągają ponad 2500 turystów z Polski i Niemiec.

Rozbudowa i modernizacja infrastruktury społecznej ma na celu integrację społeczności przygranicznej oraz pielęgnowanie polskiej i niemieckiej kultury, tradycji i obyczajów. Polsko-niemieckie przedsięwzięcia w zakresie rozbudowy infrastruktury społecznej objęły:

- budowę 7 obiektów sportowych (boisk szkolnych) oraz wybudowanie i modernizację wielu domów spotkań polsko-niemieckich m. in. w Podlegórze, Trebnitz, Szprotawie i Sprembergu, np. Polsko-Niemieckie Centrum Spotkań w Podlegórze pełni obecnie ważną rolę integracyjną dla mieszkańców gmin Trzebiechów, Schenkendöbern oraz okolicznych miejscowości i gmin. W centrum tym organizowane są zawody sportowe,

pokazy ochotniczej straży pożarnej, spotkania twórców ludowych, występy chórów oraz festiwale muzyki organowej;

- modernizację 2 wielofunkcyjnych obiektów sportowych, tj. parkur wraz z rozprężalnią dla koni w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Drzonkowie oraz zaplecze stadionu kolarsko-jeździeckiego na terenie miejscowości Forst. Na terenie kompleksu można uprawiać zarówno kolarstwo, jeździectwo, jak i piłkę nożną;
- budowę sali (auli) przystosowanej do prowadzenia nauki dla dzieci niepełnosprawnych w ramach zajęć muzycznych, tanecznych i sportowych oraz sceny plenerowej. Z auli korzystają uczniowie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Lipkach Wielkich, ze szkoły w Powiecie Märkisch-Oderland oraz młodzież z Gimnazjum w Bad Freienwalde.

Polsko-niemiecka współpraca transgraniczna przyczynia się do wzrostu świadomości mieszkańców pogranicza Polski i Niemiec na temat kultury, tradycji i historii. Dobrym tego przykładem jest realizowany w Sulęcinie projekt *„Wypożyczenie Domu Joannitów na potrzeby Centrum Współpracy Polsko-Niemieckiej”*, finansowany ze środków Inicjatywy Wspólnotowej Interreg III A wspólnie z niemieckimi miastami Friedland oraz Beeskow. W ramach tego projektu Dom Joannitów został wyposażony w profesjonalny sprzęt (m.in. w stelaże ekspozycyjne, gabloty, postumenty ekspozycyjne, głośniki, witryny ekspozycyjne. W Centrum Współpracy znajduje się obecnie biuro promocji polsko-niemieckiego regionu przygranicznego, transgraniczny punkt informacji turystycznej, miejsce konferencyjne oraz biuro organizacji pozarządowych wspierających współpracę transgraniczną. Działalność Domu Joannitów poszerzona została o część hotelową przeznaczoną dla turystów oraz delegacji z zaprzyjaźnionych miast partnerskich.

Równie dobrym przykładem projektu służącego poprawie stosunków polsko-niemieckich, a zarazem promocji walorów dziedzictwa kulturowego obu regionów, w tym nauczania historii jest projekt *„Modernizacja budynku Muzeum Martyrologii”* wraz z zagospodarowaniem terenu przy muzeum w Słońsku. Projekt realizowany jest przez gminę Słońsk wraz z partnerem projektu Museum Seelower Höhen w gminie Seelow. Muzeum Martyrologii poświęcone jest ofiarom obozu koncentracyjnego KZ Sonnenburg (dawna nazwa Słońska), w którym reżim hitlerowski w latach 1933-1945 więził opozycyjną elitę intelektualną całej Europy, w tym również Niemców. Modernizacja objęła prace remontowe gmachu muzeum oraz placu pomnika ofiar ufundowany przez Radę Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa. W muzeum organizowane są wspólne imprezy historyczno-kulturowe, które przyczyniają się do rozwoju transgranicznego ruchu turystycznego oraz budowy polsko-niemieckich sieciowych ofert kulturalnych. Partnerzy projektu (przedstawiciele władz lokalnych gminy Słońsk i Seelow) uważają, że realizacja projektu przyniesie wiele korzyści społecznych i ekonomicznych, które w efekcie podniosą konkurencyjność obu regionów oraz zwiększą ich atrakcyjność.

Innym bardzo istotnym przejawem wspierania kultury obydwóch narodów jest realizacja wspólnych programów w celu rewitalizacji i odnowy obiektów sakralnych, rezydencjalnych oraz miejsc historycznych, które składają się na wspólne dziedzictwo kulturowe regionu, np. Kościół Farny w Gubinie, zespół parkowy w Cottbus, Brodach i Forst.

Zakończenie

Znaczenie i istotę turystyki na obszarach wiejskich w strefie przygranicznej Polski z Niemcami przedstawiono na przykładzie zrealizowanych międzynarodowych projektów z zakresu turystyki. Najważniejszym osiągnięciem projektów realizowanych w ramach polityki spójności jest przełamywanie barier międzyludzkich oraz powstanie sieci międzynarodowych kontaktów umożliwiających beneficjentom dalszą współpracę po zakończeniu przedsięwzięcia. Współpraca polsko-niemiecka wsparta przez środki Unii Europejskiej przyczynia się do rozwoju sfery infrastrukturalnej, społecznej i kulturalno-naukowej na obszarach wiejskich pogranicza oraz odgrywa ważną rolę w integracji i umacnianiu pozytywnych stosunków pomiędzy społecznościami po obu stronach granicy. Głównym źródłem finansowania polsko-niemieckich projektów są środki UE w ramach Programu Operacyjnego Celu 3 „Europejska Współpraca Terytorialna”, Program „Współpraca Transgraniczna” Brandenburgia i Województwo Lubuskie oraz Meklemburgia-Pomorze Przednie, Brandenburgia i Województwo Zachodniopomorskie 2007-2013 (INTERREG IV A). Ważnym celem polsko-niemieckich projektów było wzmocnienie wizerunku obszaru przygranicznego, jako regionu atrakcyjnego turystycznie, poprzez zaprezentowanie oryginalności i niepowtarzalność oferty turystycznej. Projekty obejmowały utworzenie centrów promujących walory turystyczne regionu. Pogranicze polsko-niemieckiego stanowi dobry przykład procesu otwierania granic, europeizacji i budowania dobrosąsiedzkich stosunków.

Bibliografia:

- Balińska A. (2012) *Funkcja turystyczna terenów wiejskich wschodniej Polski-pomiar i instrumenty wsparcia*, „Roczniki Naukowe Stowarzyszenia Ekonomistów Rolnictwa i Agrobiznesu”, t. 14, z. 3.
- Blanke J., Chiesa T. (2011) *The Travel and Tourism Competitiveness Report 2011*, Beyond the Downturn, World Economic Forum, Geneva.
- Bosiacki S. (red.), (2000) *Gospodarka turystyczna u progu XXI wieku*, AWF, Poznań.
- Bosiacki S., Śniadek J. (red.) (2004) *Metodyka i technika obsługi ruchu turystycznego*, Wyd. AWF, Poznań.
- Bußmann A. (2005) *Die dezentrale grenzüberschreitende Zusammenarbeit mit Deutschlands Nachbarländern Frankreich und Polen*, Nomos, Baden-Baden, 119.
- Ciok S. (2004) *Pogranicze polsko-niemieckie. Problemy współpracy trans granicznej*, Acta Universitatis Wratislaviensis, No 2603, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Flakowski J., Sługocki W. (2012) *Polsko-niemieckie pogranicze w programach operacyjnych europejskiej współpracy trans granicznej*, Rocznik Lubuski, t. 38, cz. 1.
- Gemeinsame Region-Gemeinsame Ziele, Wspólne drogi-Wspólne Cele* (2012) <http://www.interreg4a-> (data dostępu: 15.05.2016).
- Grenznachbarschaftliche Zusammenarbeit in Europa*. 2004, Der Beitrag von Art. 24 Abs. 1a GG zu einer Lehre vom kooperativen Verfassungs- und Verwaltungsstaat, Berlin.
- Iwicki S. (2001) *Rola turystyki w zrównoważonym i wielofunkcyjnym rozwoju obszarów wiejskich*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Pomorskiej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki”, z. 1.
- Izdebski H. (2001) *Samorząd terytorialny. Podstawy ustroju i działalności*, Warszawa.
- Jeziarska-Thöle A. (2014) *Rozwój turystyki międzynarodowej w strefie pogranicza Polski z Niemcami*, [w:] *Turystyka wobec zmian współczesnego świata: strategia, marketing, programowanie*, (red.) Niezgodna A., Gołembski G., Wyd. Uniwersytetu Ekonomicznego, Poznań.
- Jeziarska-Thöle A. (2013) *Rozwój turystyki na pograniczu polsko-niemieckim*, [w:] *Wybrane aspekty turystyki i rekreacji* (red.), Anszperger A., Preisner Z., Wyd. Wyższa Szkoła Bankowa, Toruń.
- Jeziarska-Thöle A. (2006) *Przekształcenia społeczno-gospodarcze obszarów wiejskich Pomorza Nadwiślańskiego w latach 1988-1998*, UMK, Toruń.

- Kowalczyk A. (2003) *Tourism as a factor of local development*, [w:] *Geographical space at the turn of the century* (red.), Kowalczyk A., Wyd. Wydziału Geografii i Studiów Regionalnych, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Kratke S. (1997) *Regionalentwicklung an der Schnittstelle von Ost und West. Die deutsch-polnische Grenzregion im Transformationsprozess*, [w:] *Regionen im Umbruch*, Campus, Frankfurt/New York.
- Lijewski T., Mikułowski B., Wyrzykowski J. (2002) *Geografia turystyki Polski*, Wyd. PWE. Warszawa.
- Milne S., Ateljevic I. (2001) *Tourism, economic development and the global-local nexus: theory embracing complexity*, "Tourism Geographies", Vol. 3, No 4.
- Program Operacyjny Współpracy Transgranicznej, Polska (Województwo Lubuskie)- Brandenburgia 2007-2013* (2014), Wspólny Sekretariat Techniczny Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Polska (Województwo Lubuskie) - Brandenburgia.

Streszczenie

Zainteresowanie obszarami przygranicznymi jako elementami atrakcji turystycznych zaobserwowano po raz pierwszy w pracach W. Christaller'a (1955, 1963) na początku lat 50. XX w. Zauważył on, że na obszarach przygranicznych turystyka staje się wiodącą funkcją społeczno-ekonomiczną i jest często czynnikiem kreującym osadnictwo i warunkującym rozwój gospodarczy oraz społeczny. Niniejszy artykuł przedstawia i charakteryzuje polsko-niemieckie projekty z zakresu turystyki oraz ich wpływ na rozwój społeczny, infrastrukturalny i gospodarczy strefy przygranicznej z Niemcami. Obszarem badań jest woj. lubuskie i kraj związkowy Brandenburgia. Wyniki badań wskazują, że polsko-niemieckie przedsięwzięcia turystyczne promują zarówno polską, jak i niemiecką kulturę i historię. Przyczyniają się do poprawy infrastruktury drogowej oraz rewitalizacji zabytków sakralnych, obiektów kultury i sportu.

Słowa kluczowe: turystyka, obszary przygraniczne Polski z Niemcami, rozwój społeczno-gospodarczy.

THE ROLE OF TOURISM IN THE LOCAL DEVELOPMENT OF RURAL AREAS IN BORDER- ADJACENT AREAS OF POLAND AND GERMANY

Summary

Outline of the content: The interest in border areas as elements of tourist attractions was first observed in the works of W. Christaller (1955, 1963) in the early 1950s. He noted that in border areas tourism is becoming a leading socio-economic function and is often a factor creating settlement and conditioning economic and social development. This article presents and characterizes Polish-German projects in the field of tourism and their impact on the social, infrastructural and economic development of the border areas with Germany. The area of research is the Province Lubuskie and the Federal State of Brandenburg. The research results show that Polish-German tourism projects promote both Polish and German culture and history. They contribute to the improvement of road infrastructure and revitalization of sacral monuments as well as cultural and sports facilities.

AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA MIESZKAŃCÓW WĘGROWA W LATACH 2014-2016 - SPOSÓB ORGANIZACJI WYJAZDU, WYBÓR ŚRODKA TRANSPORTU I MIEJSCA ZAKWATEROWANIA

dr Joanna Omieciuch, dr hab. Grażyna Anna Ciepiela, prof. UPH**

Wprowadzenie

Podróże turystyczne stały się we współczesnym świecie nieodłącznym elementem kultury bytowania społeczeństw. Są one dziś powszechną formą wypoczynku, poznawania i samoobrony przed ujemnymi dla człowieka skutkami współczesnej cywilizacji. Mogą także sprawiać przyjemność i być źródłem radości. W Polsce podróżują mieszkańcy zarówno miast i miasteczek, jak i miejscowości położonych na obszarach wiejskich, co jest związane z rozwojem gospodarki i poprawą poziomu życia ludzi. Realizowane wyjazdy znacznie różnią się m.in. co do czasu pobytu, motywów podróżowania, wykorzystywanego środka transportu i miejsca zakwaterowania w czasie podróży oraz sposobu organizowania wyjazdu. Są to główne cechy charakterystyczne wyjazdów turystycznych. Przewidywania różnych organizacji turystycznych wskazują, że liczba odbywanych podróży będzie stale wzrastała. Stąd konieczność przeprowadzania analiz aktywności turystycznej poszczególnych grup społecznych uczestniczących w wyjazdach, rozpoznawania oczekiwań, preferencji turystycznych i zachowań turystycznych oraz prognozowania na tej podstawie co do przyszłych kierunków rozwoju m.in. krajowej turystyki.

Wszelką działalność ludzi związaną z ich udziałem w turystyce określa się mianem aktywności turystycznej. Może być ona rozumiana w dwojaki sposób - szeroki i wąski. Aktywność turystyczna w ujęciu wąskim oznacza uczestnictwo ludności w różnorodnych formach turystyki, czyli udział w wyjazdach poza swoje codzienne środowisko [Alejziak, 2011, s. 8]. Mianowicie to wąskie rozumienie aktywności turystycznej będzie przedmiotem rozważań w niniejszym artykule. Analizowaniem aktywności turystycznej w naszym kraju zajmują się zarówno instytucje państwowe, które mają w obszarze swoich zainteresowań turystykę oraz akademickie ośrodki naukowe, jak i inne ośrodki badania opinii społecznych.

Krajowe i zagraniczne podróże mieszkańców Polski w kolejnych latach były przedmiotem badania m.in. Departamentu Turystyki Ministerstwa Sportu i Turystyki. Instytucja ministerialna przy udziale GUS i NBP corocznie szacuje uczestnictwo mieszkańców Polski w wieku 15 lat i więcej w wyjazdach turystycznych. Badania statystyczne, prowadzone od 2014 r. przez Urząd Statystyczny w Rzeszowie, wykazują że w latach 2014-2016 coraz więcej osób brało udział w wyjazdach krajowych i zagranicznych. W 2014 r. 53% mieszkańców Polski uczestniczyło w podróży turystycznej, w 2015 r. - 54%, a już w 2016 r. - 57% [*Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2016 r.*, 2017, s. 1]. Zawarte w raportach wyniki badania mają charakter reprezentatywny; badania obejmują swym zasięgiem cały kraj, nie skupiając się na ujęciu aktywności turystycznej mieszkańców danego regionu, czy też miasta.

Wszechstronnym badaniem aktywności turystycznej w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem aspektów metodologicznych, zajmował się m.in. W. Alejziak [Alejziak,

* Wydział Przyrodniczy, Zakład Turystyki i Rekreacji, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

2009, s. 7]. Niektórzy badacze analizowali aktywność turystyczną różnych grup ludzi, np. dzieci [Łaciak, 2011], studentów [Lubowiecki-Vikuk, 2013, s. 149], seniorów [Rzepko i in. 2017, s. 206; Zawadka, 2016, s. 119], mieszkańców wsi [Balińska, 2014, s. 112] czy mieszkańców miast. Analizą preferencji turystycznych mieszkańców Białegostoku w 2011 r. zajmowały się D. Szpilko, M. Gierałtowska, P. Golubiewska [Szpilko i in., 2011, s. 101]. Badano również aktywność turystyczno-rekreacyjną w regionie zamieszkania [Zamelska i in., 2017, s. 327]. Prowadzone były także szeroko zakrojone badania w innych państwach świata [Alejziak, 2009, s. 8].

Celem artykułu jest charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Węgrowa zrealizowanych w latach 2014-2016. Dane, pozyskane podczas badań ankietowych, pozwoliły na identyfikację zachowań turystycznych z uwzględnieniem najważniejszych cech społeczno-demograficznych węgrowian. W artykule zostaną zaprezentowane niektóre wyniki badań o charakterze sondażowym dotyczące wyboru środka transportu i miejsca zakwaterowania w czasie podróży oraz sposobu organizowania wyjazdu. Inna wybrana część wyników badań została przedstawiona w artykule pt. „Aktywność turystyczna mieszkańców Węgrowa w latach 2014-2016 - motywy wyjazdów i czas ich trwania”, który ukazał się w *Rocznikach Naukowych Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku* w 2017 r. W tymże opublikowanym artykule przedstawiono średnią liczbę wyjazdów turystycznych w zależności od płci, wieku, miesięcznych dochodów i wykształcenia, a także motywy podróżowania oraz miejsca, do których udawali się respondenci z podziałem na podróże krajowe i zagraniczne [Omieciuch i in. 2017, s. 61].

Materiał badawczy

Węgrów jest miastem położonym w środkowo-wschodniej części województwa mazowieckiego, w powiecie węgrowskim. Jest siedzibą powiatu, a także gminy miejskiej. Z danych Biura Ewidencji Ludności węgrowskiego Urzędu Miasta wynika, że na dzień 31 grudnia 2016 r. liczba mieszkańców Węgrowa wynosiła 12 853 osób (w tym 6 699 kobiet i 6 154 mężczyzn) [Dane Urzędu Miasta w Węgrowie, 2017]. Niezbędne informacje dotyczące uczestnictwa w wyjazdach krajowych i zagranicznych mieszkańców Węgrowa pozyskano metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując technikę wywiadu bezpośredniego. Wywiady zrealizowano w styczniu 2017 roku. Do przeprowadzenia badania wykorzystano kwestionariusz osobowy, który został skierowany do losowo wybranych węgrowian, którzy ukończyli 18 lat i wyrazili chęć uczestnictwa w badaniu (próba losowa prosta).

Ankieta skierowana do 100 osób, zawierała pytania dotyczące liczby i rodzaju wyjazdów turystycznych (ze wskazaniem na kraj i zagranicę) oraz sumy wydatków poniesionych w ciągu roku na podróż. Losowo wybranych mieszkańców Węgrowa szczegółowo pytano o cel podróży i sposób jej organizacji, a także o rodzaj zakwaterowania i wykorzystywanych środków transportu. Niezależnie od informacji dotyczących zachowań w obszarze turystyki uzyskano dane dotyczące płci, wieku, wykształcenia i poziomu miesięcznych dochodów na osobę w gospodarstwie domowym. Na podstawie zgromadzonych danych respondentów zakwalifikowano do poszczególnych kategorii ze względu na płeć, wiek, dochód i poziom wykształcenia.

Do analizy zebranych danych zostały wykorzystane metody statystyki opisowej. Ze względu na niewielką ilość ankiet (100 sztuk), które posłużyły do identyfikacji aktywności turystycznej mieszkańców Węgrowa, autorzy pragną zaznaczyć, że wyniki tych analiz należy traktować z dużą ostrożnością, uważając je jako badania wstępne. Jednak ze względu na niedostatecznie rozpoznaną na gruncie polskiej nauki tematykę badań aktywności turystycznej, na co zwracają uwagę inni badacze [Balińska, 2014, s. 112; Szpilko i in., 2011, s. 103], można je również traktować jako analizy ważne i potrzebne.

W przeprowadzonym badaniu wśród ankietowanych 59% stanowiły kobiety. Najlicniejszą grupę badanych stanowiły osoby w wieku od 18 do 24 lat (24%) i w wieku od 25 do 35 lat (23%), a najmniej liczną - osoby, które ukończyły 65 rok życia (11%). Odsetek respondentów w wieku 36-45 lat wynosił 18%, a w wieku 46-55 oraz 56-65 lat - po 12%. Co druga badana osoba posiadała wykształcenie średnie, a co piąta - wykształcenie zawodowe lub wyższe. Wśród respondentów najmniej było osób z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym.

W artykule zamieszczono analizy preferencji co do sposobu organizacji wyjazdu, wyboru środka transportu i miejsca zakwaterowania (badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź), dokonując analiz ich zróżnicowania w najważniejszych przekrojach społeczno-demograficznych, ze względu na płeć, wiek i wykształcenie.

Sposób organizacji wyjazdu turystycznego

Generalnie podróże turystyczne mogą być organizowane przez profesjonalne organizacje, które są do tego typu działalności przeznaczone, tj. biura podróży. Organizacją wyjazdów mogą się również całkowicie lub częściowo zajmować zakłady pracy lub inne instytucje (np. stowarzyszenia, parafie). Na drugim biegunie są wyjazdy turystyczne, które turyści organizują samodzielnie.

Tabela 1 przedstawia wyniki badania odnośnie sposobu organizacji wyjazdów turystycznych mieszkańców Węgrowa w zależności od płci z podziałem na lata i rodzaj podróży.

Tabela 1.

Sposób organizacji krajowych i zagranicznych wyjazdów turystycznych w zależności od płci w latach 2014-2016

Sposób organizacji wyjazdu	Rodzaj podróży											
	Krajowa						Zagraniczna					
	Rok											
	2014		2015		2016		2014		2015		2016	
	Płeć											
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
	% badanych osób											
Całkowicie biuro podróży	5,7		2	9,7	4	-	46,7	30	42,9	66,7	37,5	44,4
Częściowo biuro podróży	1,9	3,6	4	3,2	-	-	-	30	-	11,1	12,5	
Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	9,4	14,3	16	16,1	18	10	-	10	14,3	11,1	6,3	11,1
Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	1,9	3,6	-	6,5	-	3,3	13,3	-	7,1	-	6,3	11,1
Samodzielnie	84,9	82,1	90	74,2	82	86,6	40	30	35,7	11,1	37,5	33,3

Źródło: badania własne

Z danych przedstawionych w tabeli 1 wynika, że najwięcej respondentów, niezależnie od płci, organizowało krajowy wyjazd turystyczny samodzielnie. Drugim w kolejności sposobem, choć znacznie mniej popularnym, było zorganizowanie wyjazdu przez zakład pracy lub inną instytucję. W wyjazdach zagranicznych podobny odsetek kobiet i mężczyzn korzystał z biur podróży lub organizował podróże samodzielnie, jedynie w 2015 roku odnotowano dla mężczyzn znaczną przewagę wyjazdów organizowanych przez biura podróży w porównaniu do organizowanych samodzielnie.

W tabeli 2 zaprezentowano preferencje odnośnie sposobu organizacji wyjazdów ze względu na poszczególne kategorie wiekowe.

Tabela 2.

**Sposób organizacji krajowych i zagranicznych wyjazdów turystycznych
w zależności od wieku badanych osób w latach 2014-2016**

Rok	Sposób organizacji wyjazdu	Rodzaj podróży											
		Krajowa						Zagraniczna					
		Wiek badanych osób (liczba lat)											
		18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65	18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65
		% badanych osób											
2014	Całkowicie biuro podróży	13	-	-	-	-	-	50	37,5	66,7	-	33,3	-
	Częściowo biuro podróży	-	-	8,3	-	-	12,5	-	12,5	-	-	66,7	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	4,4	4,8	25	-	22,2	25	-	-	-	50	-	-
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	4,8	-	-	-	12,5	16,7	-	-	-	-	-
	Samodzielnie	82,6	100	83,3	100	77,8	50	50	50	33,3	50	-	-
2015	Całkowicie biuro podróży	4,5	4,8	16,7	-	-	-	66,6	50	50	-	100	-
	Częściowo biuro podróży	9,1	-	8,3	-	-	-	9,1	16,7	-	-	-	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	4,5	9,5	16,7	11,1	14,3	60	9,1	-	-	50	-	-
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	9,5	-	-	-	-	9,1	-	-	-	-	-
	Samodzielnie	86,4	90,5	83,3	88,9	100	50	9,1	33,3	50	50	-	-
2016	Całkowicie biuro podróży	5	-	6,3	-	-	-	60	42,9	100	-	-	-
	Częściowo biuro podróży	-	-	-	-	-	-	10			-	-	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	10	11,1	12,5	10	14,3	62,5	-	-	-	50	-	100
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	-	6,3	-	-	-	10	-	-	50	-	-
	Samodzielnie	90	94,4	87,5	90	85,7	37,5	30	57,1	-	50	100	-

Źródło: badania własne

Z analizy tabeli 2 wynika, że najmniej zróżnicowane preferencje odnośnie sposobu organizacji wyjazdów krajowych w okresie trzech badanych lat wykazywali węgrowianie w wieku 46-65 lat, a w przypadku podróży zagranicznych tylko ankietowani w wieku

18-25 lat mieli najbardziej zróżnicowane w tym przedmiocie badania zachowania turystyczne. Dominującym sposobem organizowania krajowych wyjazdów turystycznych, wśród osób do 65 roku życia było ich samodzielne tworzenie. Natomiast seniorzy najczęściej korzystali z imprez turystycznych całkowicie zorganizowanych przez zakład pracy lub inną instytucję; ten sposób również preferowali mieszkańcy Węgrowa ze wszystkich grup wiekowych.

W turystyce zagranicznej wśród badanych węgrowian najbardziej popularne były wyjazdy całkowicie organizowane przez biura podróży; wyjątkiem były osoby w wieku 46-55 i powyżej 65 lat. Jednakże w roku 2014 i 2016 znaczna część ankietowanych (w wieku od 18 do 65 lat) podjęła się organizacji tego zadania samodzielnie. Warty podkreślenia jest fakt, że w 2016 roku respondenci, w wieku 56-65 lat, samodzielnie organizowali zagraniczną podróż. W wyjazdach krajowych i zagranicznych popularnością nie cieszyła się ich częściowa organizacja przez biura podróży i zakłady pracy oraz inne instytucje.

W tabeli 3 przedstawiono sposób organizacji wyjazdów turystycznych węgrowian ze względu na poziom wykształcenia.

Tabela 3.

**Sposób organizacji krajowych i zagranicznych wyjazdów turystycznych
w zależności od wykształcenia badanych osób w latach 2014-2016**

Rok	Sposób organizacji wyjazdu	Rodzaj podróży									
		Krajowa					Zagraniczna				
		Wykształcenie badanych osób									
		P	G	Z	Ś	W	P	G	Z	Ś	W
		% badanych osób									
2014	Całkowicie biuro podróży	-	-	-	7,5	-	-	-	-	41,7	44,5
	Częściowo biuro podróży	25	-	-	2,5	-	-	-	-	25	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	25	-	-	15	11,8	-	-	-	-	11,1
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	-	10,5	-	-	-	-	-	8,3	-
	Samodzielnie	50	100	89	80	94,1	-		100	25	44,5
2015	Całkowicie biuro podróży	-		-	5	10	-	-	-	57,1	50
	Częściowo biuro podróży	-	-	-	7,5		-	-	-	7,1	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	66,7	50	25	10	10	-	-	-	7,1	25
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	-	-	5	5	-	-	-	7,1	-
	Samodzielnie	33,3	50	87,5	85	95	-	100		21,4	25
2016	Całkowicie biuro podróży	-	-	-	2,4	5,6	-			46,2	50
	Częściowo biuro podróży	-	-	-	-	-	-	-	-	15,4	-
	Całkowicie zakład pracy lub inna instytucja	66,7	50	18,7	11,9	11,1	100	-	-	-	16,7
	Częściowo zakład pracy lub inna instytucja	-	-	-	2,4	-	-	-	50	7,7	-
	Samodzielnie	33,3	50	81,3	83,3	88,9	-	-	50	38,5	50

Źródło: badania własne

Objaśnienie: P – podstawowe, G – gimnazjalne, Z – zawodowe, Ś – średnie, W – wyższe

Z analizy tabeli 3 wynika, że osoby z wykształceniem średnim i wyższym miały najbardziej zróżnicowane preferencje odnośnie sposobu organizacji podróży krajowych i zagranicznych, a najmniej zróżnicowane osoby z wykształceniem podstawowym, gimnazjalnym i zawodowym. Większość ankietowanych mieszkańców Węgrowa, z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym, samodzielnie organizowała krajowe

wyjazdy turystyczne. Osoby z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym najczęściej korzystały z wyjazdów całkowicie zorganizowanych przez zakład pracy lub inną instytucję. Te formy organizacji wyjazdu preferowali również badani z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym.

W wyjazdach zagranicznych w 2014 roku nie uczestniczyły osoby z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym, w 2015 roku - podstawowym i zawodowym, a w 2016 roku ankietowani z wykształceniem gimnazjalnym. Osoby z wykształceniem podstawowym wybrały się na wyjazd zorganizowany w 2016 roku przez zakład pracy lub inną instytucję. Natomiast zdecydowanie więcej badanych z wykształceniem średnim preferowało wyjazd z biurem podróży. Odsetek osób legitymujących się wykształceniem wyższym, które w 2014 i 2016 roku korzystały z usług biur podróży oraz tych, które samodzielnie organizowały wyjazd za granicę, był taki sam; w roku 2015 większość z nich w podróż wybrała się z biurem podróży.

Zachowania krajowe odnośnie samodzielnej organizacji wyjazdów przez węgrowian są zbieżne z badaniami reprezentatywnymi dla Polski. Natomiast sposób organizacji wyjazdów zagranicznych jest odmienny, gdyż w badaniach reprezentatywnych dla Polski udział biur podróży jest dużo niższy niż dla mieszkańców Węgrowa [*Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2016 r.*, 2017, s. 7; 11]. Badania Instytutu Turystyki wskazują, że w krajowych podróżach krótkookresowych i długookresowych samodzielną organizacją od wielu lat stanowi ok. 80-procentowy udział. W przypadku wyjazdów zagranicznych udział jest niższy o ok. 20 p.p. [Byszewska-Dawidek, 2013, s. 26-28].

Można domniemywać, że samodzielną organizacją podróży wynika przede wszystkim ze względów finansowych i z chęci pełnego dopasowania jej zakresu do indywidualnych potrzeb, co w przypadku biur podróży w dominującej większości nie jest możliwe. Natomiast w przypadku zagranicznych wyjazdów, turyści w znacznej części wciąż wolą organizację podróży powierzyć profesjonalnym biurom podróży. Wydaje się, że upodobanie to wynika przede wszystkim z nieznamomości specyfiki odwiedzanych regionów, różnic językowych oraz braku wiedzy w kwestiach formalnych (np. przepisy wizowe).

Jak wynika z badań zrealizowanych w 2016 r. przez SW Research Polacy częściej decydują się na organizację wakacji na własną rękę wskazując, że nie chcą być uzależnieni od grupy lub cena zorganizowanych wczasów jest za wysoka. Wybierający biura podróży nie chcą się martwić organizacją i wierzą w bezpieczeństwo przez nie zapewnione [*Preferencje turystyczne Polaków*, 2016].

Wybór środka transportu

Mobilność jest nieodłączną cechą turystyki. Wybór środka transportu do zrealizowania podróży jest zazwyczaj podyktowany potrzebą wygody i szybkości dojazdu do miejsca docelowego. Węgrow ma dogodne położenie względem dróg krajowych i międzynarodowych, co należy domniemywać ułatwia samodzielną podróżowanie samochodem. Jest to niewątpliwie najbardziej wygodny środek transportu do realizowania niezbyt dalekich wyjazdów. Jego zaletą jest duża elastyczność planowania podróży, bo daje dużą swobodę podczas planowania trasy i czasu przejazdu. Węgrow ma również korzystne położenie względem portów lotniczych, oferujących połączenia krajowe i międzynarodowe,

w pewnym stopniu również zachęcające do podróżowania. Na przykład na niedogodność położenia miasta Białegostoku względem lotnisk, co przekłada się na liczbę podróży zagranicznych białostoczan, zwracali uwagę badacze z Politechniki Białostockiej [Szpilko i in., 2011, s. 111].

Zachowania turystyczne mieszkańców Węgrowa odnośnie preferowanych środków transportu w trakcie realizowanych podróży w latach 2014-2016 przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4.

Środki transportu wykorzystywane w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w zależności od płci w latach 2014-2016

Środek transportu	Rodzaj podróży											
	Krajowa						Zagraniczna					
	Rok											
	2014		2015		2016		2014		2015		2016	
	Płeć											
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
	% badanych osób											
	Samolot	7,5	10,7	2	3,2	4	-	53,3	20	41,2	66,7	56,3
Pociąg	22,6	17,9	30	12,9	20	26,7	-	20	-	22,2	6,3	11,1
Autokar turystyczny	22,6	17,9	24	19,4	22	13,3	26,7	30	29,4	11,1	18,8	33,3
Autobus rejsowy	3,8	-	12	6,5	4	3,3	-	-	-	-	-	-
Samochód prywatny	66	67,9	62	74,2	64	63,3	20	30	29,4	-	18,8	33,3
Rower	5,7	3,6	4	-	4	3,3	-	-	-	-	-	-
Pieszo	3,8	-	6	-	4	3,3	-	-	-	-	-	-

Źródło: badania własne

Najczęściej wykorzystywanym przez respondentów (niezależnie od płci) środkiem transportu w turystyce krajowej w latach 2014-2016 był samochód prywatny (tab. 4). Na terenie kraju równie chętnie poruszano się pociągami i autokarami turystycznymi, a mniejszą popularnością wykorzystania, wśród kobiet, cieszyły się pozostałe środki transportu. Mężczyźni w swoich wyborach byli mniej zróżnicowani. Warto zauważyć, że respondenci podróżowali samolotem po kraju. Jednakże transport lotniczy wybrały tylko pojedyncze osoby. W podróżach zagranicznych kobiety preferowały transport samolotowy. Natomiast większość mężczyzn w 2014 roku wybrała podróż autokarem turystycznym i samochodem prywatnym, a w 2016 roku odsetek, mężczyzn podróżujących samolotem, autokarem i samochodem prywatnym był taki sam. Część mężczyzn podróż zagraniczną odbywała pociągiem. W wyjazdach zagranicznych ani kobiety, ani mężczyźni nie korzystali z autobusów rejsowych i rowerów; nie odbywali też pieszych wędrówek.

Tabela 5 przedstawia wykorzystanie środków transportu ze względu na wiek badanych węgrowian.

Tabela 5.

**Środki transportu wykorzystywane w krajowych i zagranicznych wyjazdach
turystycznych w zależności od wieku badanych osób w latach 2014-2016**

Rok	Środek transportu	Rodzaj podróży											
		Krajowa						Zagraniczna					
		Wiek badanych osób (liczba lat)											
		18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65	18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65
		% badanych osób											
2014	Samolot	17,4	9,5	-	-	-	-	33,3	57,1	66,7	-	33,3	-
	Pociąg	26,1	14,3	16,7	12,5	22,2	12,5	-	-	-	-	66,7	-
	Autokar turystyczny	13	4,8	8,3	12,5	55,6	62,5	33,3	14,3	33,3	100	-	-
	Autobus rejsowy	-	9,5	-	-	-	12,5	-	-	-	-	-	-
	Samochód prywatny	73,9	85,7	66,7	87,5	22,2	25	33,3	28,6	-	-	-	-
	Rower	13	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pieszko	-	4,8	8,3	-	11,1	-	-	-	-	-	-	-
2015	Samolot	4,5	-	8,3	-	-	-	50	71,4	25		100	
	Pociąg	40,9	23,8	-	22,2	14,3	30		14,3		50	-	-
	Autokar turystyczny	9,1	4,8	41,7	11,1	42,9	60	40		50	-	-	-
	Autobus rejsowy	9,1	14,3	-	-	14,3	10	-	-	-	-	-	-
	Samochód prywatny	72,7	85,7	66,7	77,8	57,1	10	10	14,3	25	50	-	-
	Rower	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pieszko	4,5	4,8	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-
2016	Samolot	-	-	-	-	-	-	60	42,9	100	50	-	-
	Pociąg	25	38,9	18,8	10	28,6	-	-	14,3	-		50	
	Autokar turystyczny	15	5,6	12,5	10	28,6	87,5	30	-	-	50	-	100
	Autobus rejsowy		11,1			14,3	-	-	-	-	-	-	-
	Samochód prywatny	75	61,1	75	80	42,9	12,5	10	42,9			50	
	Rower	10	5,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pieszko	5	5,6	6,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Źródło: badania własne

Wybór środka transportu był uzależniony od wieku badanych. Węgrowianie w wieku do 55 lat podróżowali po kraju głównie samochodem osobowym (tab. 5). Osoby starsze 56-65 lat) rzadziej podróżowały samochodem, a zazwyczaj częściej niż młodsi korzystali z transportu autokarowego. Podróż autokarem turystycznym cieszyła się największą popularnością wśród najstarszych mieszkańców Węgrowa. Z transportu lotniczego korzystały nieliczne osoby w wieku do 45 roku życia. Natomiast znaczna część badanych, w różnym wieku, jako środek transportu wybrała pociąg. Najchętniej pociągami podróżowali młodzi respondenci. Podróże rowerem były popularne jedynie wśród osób do 45 roku życia. Piesze pielgrzymki odbywały pojedyncze osoby w różnym wieku, jednak największy odsetek badanych, podróżujących pieszo, odnotowano w grupie wiekowej 56-65 lat w 2014 roku. Na drugim miejscu pod tym względem znaleźli się seniorzy w roku 2015.

W turystyce zagranicznej osoby do 45 roku życia najchętniej korzystały z transportu lotniczego. Ponadto część młodzieży (18-25 lat) podróżowała autokarem turystycznym, przy czym najwięcej takich osób było w 2015 roku. Samochód prywatny był wykorzystywany przez osoby od 18 do 65 lat. Jednakże najwięcej ankietowanych, podróżujących za granicę własnym samochodem, było w grupie 46-55 lat w 2015 roku i 56-65 lat w 2016 roku. Pociąg preferowały głównie osoby w wieku 56-65 lat, a seniorzy w podróż zagraniczną udawali się

wyłącznie autokarem. Wykorzystanie środków transportu w trakcie krajowych i zagranicznych podróży ze względu na wykształcenie respondentów przedstawia tabela 6.

Tabela 6.

Środki transportu wykorzystywane w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w zależności od wykształcenia badanych osób w latach 2014-2015

Rok	Środek transportu	Rodzaj podróży									
		Krajowa					Zagraniczna				
		Wykształcenie badanych osób									
		P	G	Z	Ś	W	P	G	Z	Ś	W
		% badanych osób									
2014	Samolot	-	50	5,3	5	11,8	-	-	-	30,8	100
	Pociąg	-		10,5	27,5	23,5	-	-	-	23,1	-
	Autokar turystyczny	75	-	21,1	20	5,9	-	-	-	38,5	-
	Autobus rejsowy	-	-	-	2,5	11,8	-	-	-		-
	Samochód prywatny	25	50	68,4	62,5	82,4	-	-	-	7,7	-
	Rower	-	-	5,3	7,5		-	-	-	-	-
	Pieszko	-	-	-	5	5,8	-	-	-	-	-
2015	Samolot	-	-	-	2,5	5,8	-		100	58,3	60
	Pociąg	33,3	50	31,3	22,5	23,5	-	-	-	8,3	20
	Autokar turystyczny	66,7	50	31,3	15	17,6	-	100	-	33,3	-
	Autobus rejsowy	-	-	-	12,5	17,6	-	-	-	-	-
	Samochód prywatny	-	50	50	70	94,1	-	-	-	8,3	20
	Rower	-	-	-	2,5	5,9	-	-	-	-	-
	Pieszko	-	-	6,3	2,5	5,9	-	-	-	-	-
2016	Samolot	-	-		2,4			-	33,3	38,5	62,5
	Pociąg	-	50	25	21,4	27,8	-	-	-	7,7	12,5
	Autokar turystyczny	100	50	12,5	19	16,7	100	-	33,3	30,8	-
	Autobus rejsowy	-	-	6,3		11,1	-	-	-	-	-
	Samochód prywatny	-	50	56,3	66,7	72,2	-	-	33,3	23,1	25
	Rower	-	-	6,3	7,1		-	-	-	-	-
	Pieszko	-	-	-	4,8	5,6	-	-	-	-	-

Zródło: badania własne

Objaśnienie: P – podstawowe, G – gimnazjalne, Z – zawodowe, Ś – średnie, W – wyższe

Z analizy tabeli 6 wynika, że wybierając środek transportu, respondenci w trakcie wyjazdów krajowych mieli bardziej zróżnicowane upodobania w porównaniu do zagranicznych. Dominującym środkiem transportu w turystyce krajowej, dla badanych osób z wykształceniem podstawowym był autokar turystyczny. Pozostali badani najczęściej podróżowali samochodem prywatnym, chociaż połowa respondentów z wykształceniem gimnazjalnym wskazywała także pociąg, autokar i samolot. Poza tym samolot był wykorzystywany, jako środek transportu przez nieliczne osoby z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym. Znacznie częściej korzystali oni z pociągu i autokaru. Podróże rowerem i pielgrzymki piesze uprawiały tylko pojedyncze osoby z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym.

W podróżach zagranicznych, osoby z wykształceniem wyższym, w zdecydowanej większości korzystały z transportu lotniczego. W 2015 i 2016 roku ten transport preferowały

także osoby z wykształceniem średnim. Natomiast autokar był jedynym środkiem transportu, którym podróżowały za granicę osoby z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym. Dość często autokarem podróżowali węgrowianie z wykształceniem zawodowym i średnim. Zagraniczne podróże samochodem prywatnym nie były zbyt popularne, za wyjątkiem roku 2016.

Porównanie osiągniętych wyników badań odnośnie wyboru środka transportu w krajowych i zagranicznych podróżach węgrowian z wynikami badań reprezentatywnych dla Polski pozwala na stwierdzenie ich bliskiej zbieżności. W krajowych podróżach mieszkańców Polski jako środek transportu wykorzystywany był samochód, a następnie autokar i transport kolejowy. W podróżach zagranicznych dominującym środkiem transportu był samolot [Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2016 r., 2017, s. 7; 12].

Wybór miejsca zakwaterowania

Preferowany rodzaj zakwaterowania jest kolejną ważną cechą wyróżniającą osoby uczestniczące w podróżach. Turyści w kraju i za granicą mają bardzo duży wybór miejsc zakwaterowania. Podczas zrealizowanych badań rozpoznano także preferencje węgrowian względem miejsca zakwaterowania wykorzystywanego w krajowych i zagranicznych podróżach odbywanych w latach 2014-2016. Tabela 7 prezentuje wyniki badań ze względu na płeć ankietowanych osób.

Tabela 7.

Baza noclegowa wykorzystywana w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w latach 2014-2016 w zależności od płci badanych osób

Rodzaj bazy noclegowej	Rodzaj podróży			
	Krajowa		Zagraniczna	
	Płeć			
	Kobieta	Mężczyzna	Kobieta	Mężczyzna
	% badanych osób			
Hotel*	-	3,4	2,1	-
Hotel**	3,9	2,2	-	3,6
Hotel***	7,8	10	22,5	29,6
Hotel****	2,6	6,7	23,7	26
Hotel*****	1,3	2,2	10,3	
Pensjonat*	2,6	1,1	-	-
Pensjonat**	3,2	2,2	2,1	3,6
Pensjonat***	2,6	3,4	-	14,3
Pensjonat****	4	5,6	2,1	-
Pensjonat*****	3,9	2,2	-	-
Dom wycieczkowy I	11,8	9	2,1	-
Dom wycieczkowy II	2,6	3,4	2,1	-
Dom wycieczkowy III	1,9		2,1	-
Ośrodek czasowy	15,8	16,9	6	-
Kwarta prywatna	43,2	32,6	22,5	11,7
Gospodarstwo agroturystyczne	5,2	1,1	-	-
Schronisko	-	1,1	4,1	
Pole namiotowe	9,8	5,6	-	11,7

Źródło: badania własne

Z analizy tabeli 7 wynika, że respondenci w trakcie wyjazdów krajowych mieli bardziej zróżnicowane upodobania względem preferowanego zakwaterowania w porównaniu do wyjazdów zagranicznych. Jednakże największą popularnością w krajowych wyjazdach, niezależnie od płci badanych mieszkańców Węgrowa, cieszyły się kwatery prywatne i ośrodki wczasowe. Kobiety zaś w ogóle nie korzystały z hoteli 1-gwiazdkowych i schronisk; natomiast mężczyźni nie korzystali z domów wycieczkowych kategorii III. Podczas podróży zagranicznych większość kobiet wybierała hotele 4-gwiazdkowe i 3-gwiazdkowe oraz kwatery prywatne, a mężczyźni wybierali hotele 3-gwiazdkowe i 4-gwiazdkowe. W trakcie podróży zagranicznych kobiety nie korzystały z hoteli 2-gwiazdkowych, pensjonatów 1-3 i 5 gwiazdkowych oraz gospodarstw agroturystycznych i pól namiotowych. Upodobania mężczyzn odnośnie zakwaterowania w zagranicznych wyjazdach nie były w ogóle zróżnicowane.

Preferencje mieszkańców Węgrowa odnośnie zakwaterowania ze względu na kategorie wiekowe przedstawiono w tabeli 8.

Tabela 8.

Baza noclegowa wykorzystywana w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w latach 2014-2016 w zależności od wieku badanych osób

Rodzaj bazy noclegowej	Rodzaj podróży											
	Krajowa						Zagraniczna					
	Wiek badanych osób (liczba lat)											
	18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65	18-24	25-35	36-45	46-55	56-65	>65
	% badanych osób											
Hotel*	4,6	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Hotel**	-	5	7,5	7,4	-	-	4	-	-	-	-	-
Hotel***	9,2	11,7	15	3,7	8,7	-	21,2	50	-	-	-	-
Hotel****	3,1	6,7	2,5	7,4	4,3	-	18,2	31,8	62,5	-	40	-
Hotel*****	-	3,3	2,5	3,7	-	-	4	9,1	12,5	-	-	-
Pensjonat*	4,6	-	-	-	4,3	-	-	-	-	-	-	-
Pensjonat**	3,1	5	5	-	-	3,8	4	4,5	-	16,7	-	-
Pensjonat***	3,1	6,7	2,5	-	-	-	7,1	-	-	-	40	-
Pensjonat****	12,3		2,5	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Pensjonat*****	-	3,3	2,5	-	4,3	-	-	-	-	-	-	-
Dom wycieczkowy I	6,2	5	15	18,5	8,7	19,2	-	-	-	16,7	-	-
Dom wycieczkowy II	1,5	1,7	10	-	-	7,7	-	-	-	-	-	-
Dom wycieczkowy III	-	-	-	-	8,7	3,8	-	-	25	-	-	-
Ośrodek wczasowy	13,8	18,3	12,5	18,5	8,7	42,3	7,1	-	-	-	-	100
Kwatera prywatna	41,5	41,7	32,5	37	47,8	39,1	15,2	4,5	-	33,3	20	
Gospodarstwo agroturystyczne	6,2	6,7	-	3,7	-	-	-	-	-	-	-	-
Schronisko	-	-	2,5	-	-	-	7,1	-	-	-	-	-
Pole namiotowe	12,3	10	10	-	4,3	3,8	4	-	-	33,3	-	-

Źródło: badania własne

Podczas wyjazdów krajowych respondenci w wieku od 18 do 65 lat najczęściej korzystali z noclegów w kwaterach prywatnych (tab. 8). Wyjątek stanowiły osoby w wieku powyżej 65 lat, które najczęściej wskazywały ośrodki wczasowe; w następnej kolejności – kwatery prywatne i domy wycieczkowe. Osoby w wieku od 18 do 45 lat równie chętnie korzystały z hoteli 3-gwiazdkowych, jak i z pól namiotowych.

W czasie wyjazdów zagranicznych respondenci w wieku od 18 do 35 lat najchętniej nocowali w hotelach 3-gwiazdkowych, a w wieku 36-45 lat – w hotelach 4-gwiazdkowych. Osoby w wieku 56-65 z przyjemnością nocowały w hotelach 4-gwiazdkowych i pensjonatach 3-gwiazdkowych, a seniorzy preferowali zakwaterowanie w ośrodkach wczasowych. Natomiast z zagranicznych pól namiotowych chętnie korzystały osoby w wieku 46-55 lat.

Tabela 9 prezentuje wybór zakwaterowania ze względu na poziom wykształcenia badanych mieszkańców Węgrowa.

Tabela 9.

Baza noclegowa wykorzystywana w krajowych i zagranicznych wyjazdach turystycznych w latach 2014-2016 w zależności od wykształcenia badanych osób

Rodzaj bazy noclegowej	Rodzaj podróży									
	Krajowa					Zagraniczna				
	Wykształcenie badanych osób									
	P	G	Z	Ś	W	P	G	Z	Ś	W
	% badanych osób									
Hotel*	-	-	-	2,5		-	-	-	2,6	-
Hotel**	-	-	3,9	2,5	3,6	-	-	-	2,6	-
Hotel***	-	-	5,9	10,7	12,7	-	100	28,6	28,2	33,3
Hotel****	-	-	2	4,1	7,3	-	-	28,6	20,5	33,3
Hotel*****	-	-	-	2,5	1,8	-	-	-	2,6	9,5
Pensjonat*	-	-	3,9	1,6		-	-	-	-	-
Pensjonat**	10	20	-	3,3	3,6	-	-	-	5,1	4,8
Pensjonat***	-	-	-	1,6	5,5	-	-	14,3	7,7	-
Pensjonat****	-	-	5,9	4,1	1,8	-	-	-	2,6	-
Pensjonat*****	-	-	2		10,9	-	-	-		-
Dom wycieczkowy I	30	20	25	5,7	3,6	-	-	-	2,6	-
Dom wycieczkowy II	20	-	2	3,3	-	-	-	-		-
Dom wycieczkowy III	10	-	-	-	-	100	-	-	2,6	4,8
Ośrodek wczasowy	10	40	19,6	18	16,4	-	-	-	5,1	-
Kwaterna prywatna	50		39,2	40,2	27,3	-	-	28,6	12,8	9,5
Gospodarstwo agroturystyczne	-	20	-	2,5	5,5	-	-	-	-	-
Schronisko	-	-	-	-	1,8	-	-	-	5,1	
Pole namiotowe	-	-	2	8,2	12,7	-	-	-	2,6	9,5

Źródło: badania własne

Objaśnienie: P – podstawowe, G – gimnazjalne, Z – zawodowe, Ś – średnie, W - wyższe

Z analizy tabeli 9 wynika, że respondenci, wybierając zakwaterowanie, w trakcie wyjazdów krajowych mieli bardziej zróżnicowane upodobania w porównaniu do wyjazdów zagranicznych. Najbardziej zróżnicowane krajowe i zagraniczne zachowania turystyczne wystąpiły wśród osób z wykształceniem średnim i wyższym oraz zawodowym. Wybór bazy noclegowej w krajowych wyjazdach zależał od wykształcenia badanych. Węgrowianie z wykształceniem podstawowym wybierali przeważnie kwatery prywatne, domy wycieczkowe, pensjonaty 2-gwiazdkowe i ośrodki wczasowe. Pensjonaty 2-gwiazdkowe, domy wycieczkowe kategorii I oraz ośrodki wczasowe cieszyły się szczególnym zainteresowaniem osób z wykształceniem gimnazjalnym. Ankietowani legitymujący się wykształceniem zawodowym najchętniej korzystali z kwater prywatnych, domów wycieczkowych I kategorii i ośrodków wczasowych. Podobne preferencje miały także osoby

z wykształceniem średnim. Natomiast największy odsetek badanych z wykształceniem wyższym wybrał w kolejności: kwatery prywatne, ośrodki wczasowe, 3-gwiazdkowe hotele, pola namiotowe oraz 5-gwiazdkowe pensjonaty.

Respondenci uprawiający turystykę zagraniczną głównie korzystali z hoteli 3- i 4-gwiazdkowych. Bazę tę wybrało najwięcej osób z wykształceniem gimnazjalnym. Natomiast 4-gwiazdkowe hotele cieszyły się największym zainteresowaniem wśród badanych węgrowian z wykształceniem wyższym. W nieznacznie mniejszym procencie z bazy tej skorzystały osoby z wykształceniem zawodowym i średnim. Wszystkie osoby z wykształceniem podstawowym wskazały, iż wybrały nocleg w domu wycieczkowym kategorii III. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także kwatery prywatne. Niewielki odsetek wśród badanych stanowiły osoby, które skorzystały z noclegów w 1- i 2-gwiazdkowych hotelach, 4-gwiazdkowych pensjonatach, jak również w domach wycieczkowych I i III kategorii. Posiadały one wykształcenie średnie.

Porównanie osiągniętych wyników badań odnośnie wyboru zakwaterowania w krajowych i zagranicznych podróżach węgrowian z wynikami badań reprezentatywnych dla Polski, pozwala na stwierdzenie pewnych podobieństw. W krajowych podróżach mieszkańcy Polski nocowali przede wszystkim u krewnych i znajomych, a w niewielkim stopniu w hotelach. W podróżach zagranicznych korzystano z noclegów w hotelach, a także wysoki był odsetek korzystających z mieszkania u krewnych lub znajomych [*Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2016 r.*, 2017, s. 7; 11-12].

Zakończenie

Dzięki przeprowadzeniu omawianych badań możliwe jest sformułowanie następującego uogólnienia, iż mieszkańcy Węgrowa preferują samodzielną organizację wyjazdów krajowych, podróżując samochodami i zatrzymując się w kwaterach prywatnych; natomiast podczas wyjazdów zagranicznych korzystają z biur podróży, wykorzystują transport lotniczy i mieszkają w hotelach. Poza tym można sformułować kilka bardziej szczegółowych wniosków:

1. Samodzielne organizowanie krajowych podróży turystycznych wskazała przeważająca większość badanych. Drugie miejsce pod tym względem zajmował zakład pracy lub inna instytucja, która całkowicie zorganizowała wyjazd turystom. Tylko nieliczne osoby skorzystały z innej możliwości oraz z ofert biur podróży. W turystyce zagranicznej większość badanych skorzystała z usług biur podróży, chociaż znaczący procentowy udział, zorganizował sobie podróż samodzielnie.
2. Dominującym sposobem organizowania krajowych wyjazdów turystycznych, wśród osób do 65 roku życia, było ich samodzielne tworzenie. Natomiast seniorzy najczęściej korzystali z wyjazdów zorganizowanych przez zakład pracy lub inną instytucję. W turystyce zagranicznej badanych węgrowian najbardziej popularne były wyjazdy całkowicie organizowane przez biura podróży; wyjątkiem były osoby w wieku 46-55 i powyżej 65 lat. Jednakże w roku 2014 i 2016 znaczna część ankietowanych (w wieku od 18 do 65 lat) podjęła się organizacji tego zadania samodzielnie.
3. Większość badanych mieszkańców Węgrowa, z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym, samodzielnie organizowała krajowe wyjazdy turystyczne. Węgrowianie

z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym najczęściej korzystali z wyjazdów całkowicie zorganizowanych przez zakład pracy lub inną instytucję. Zagraniczny wyjazd turystyczny z biurem podróży wybrało najwięcej respondentów z wykształceniem średnim i wyższym. Osoby z wykształceniem podstawowym skorzystały z wyjazdu zorganizowanego przez zakład pracy lub inną instytucję, a ankietowani z wykształceniem gimnazjalnym i zawodowym zajmowali się organizacją podróży samodzielnie.

4. Najwięcej respondentów niezależnie od płci, wieku, wykształcenia podróżowało po kraju prywatnym samochodem. Chętnie również podróżowano pociągiem i autokarem turystycznym. Samolotem, rowerem i pieszo podróżowały pojedyncze osoby. Podróżę za granicę większość badanych odbyła samolotem. Drugim najczęściej wykorzystywanym środkiem transportu był autokar turystyczny.
5. Najwięcej badanych osób, w wieku od 18 do 55 lat, podróżowało po kraju samochodem prywatnym, chociaż młodzież chętnie korzystała także z podróży pociągiem. Respondenci, powyżej 55 rok życia najczęściej podróżowali autokarem turystycznym. Podróż samolotem i rowerem wybrało niewiele osób głównie w wieku 18-24 lata. W turystyce zagranicznej podstawowym środkiem transportu, dla osób w każdym wieku był samolot, a następnie autokar turystyczny.
6. Respondenci z wykształceniem podstawowym podróżowali po kraju głównie autokarem turystycznym. Natomiast dla pozostałych osób najczęściej wykorzystywanym środkiem transportu w krajowych wyjazdach turystycznych był samochód prywatny. W turystyce zagranicznej zdecydowana większość badanych z wykształceniem wyższym wybrała się w podróż samolotem. Ten środek transportu był rzadziej wykorzystywany przez osoby z wykształceniem średnim i zawodowym. Turyści z wykształceniem podstawowym i zawodowym podróżowali za granicę wyłącznie autokarem turystycznym.
7. Największym zainteresowaniem badanych turystów, niezależnie od płci, wieku i wykształcenia, cieszyły się w turystyce krajowej kwatery prywatne, a za granicą hotele 3- i 4-gwiazdkowe. Najrzadziej wybieraną bazą noclegową przez badane osoby były hotele 5-gwiazdkowe, pensjonaty, schroniska i gospodarstwa agroturystyczne tak w kraju, jak i za granicą.
8. Z kwater prywatnych w Polsce najczęściej korzystały osoby w wieku od 18 do 65 lat, natomiast najwięcej seniorów wybrało ośrodek wczasowy. W turystyce zagranicznej, osoby w wieku 18-35 lat najczęściej wybierały hotele 3-gwiazdkowe, a osoby w wieku 36-45 – hotele 4-gwiazdkowe. Natomiast taki sam odsetek osób starszych (56-65 lat) korzystał z hotelu 3-gwiazdkowego i pensjonatu 3-gwiazdkowego. Wszyscy seniorzy w trakcie wyjazdów zagranicznych, nocowali w ośrodkach wczasowych.
9. Wybór bazy noclegowej był uzależniony od wykształcenia badanych osób. Najbardziej zróżnicowane krajowe i zagraniczne zachowania turystyczne wystąpiły wśród osób z wykształceniem średnim i wyższym oraz zawodowym.

Prezentowane badania należy traktować jako przyczynek (lub uznać jako pilotażowe) do szerszego i bardziej dokładnego rozpoznania omawianego zjawiska. Precyzyjne zdiagnozowanie preferencji i wymagań czy zachowań polskich turystów, zdeterminuje bowiem poziom dostosowania zakresu oferty produktowej do ich oczekiwań, przekładając się

tym samym na jej atrakcyjność, a tym samym będzie determinowało dalszy rozwój sektora turystyki w gospodarce.

Bibliografia:

- Alejziak W. (2009) *Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków, Studia i Monografie nr 56.
- Alejziak W. (2011) *Aktywność turystyczna: międzynarodowe i krajowe zróżnicowanie oraz kwestia wykluczenia społecznego*, „Turizm”, vol. 21, nr 1-2.
- Balińska A. (2014) *Aktywność turystyczna mieszkańców wsi w kontekście przemian społeczno-gospodarczych - rzeczywisty i potencjalny popyt turystyczny mieszkańców wsi*, „Roczniki Naukowe Ekonomii Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich”, t. 101, z. 2.
- Byszewska-Dawidek M. (2013) *Rola biur podróży w krajowych i zagranicznych podróżach Polaków oraz w przyjazdach turystów zagranicznych do Polski*, „Problemy Turystyki i Rekreacji”, nr 3.
- Charakterystyka krajowych i zagranicznych podróży mieszkańców Polski w 2016 r.*, Departament Turystyki, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa, czerwiec 2017.
- Dane Urzędu Miasta w Węgrowie, Biuro Ewidencji Ludności, 15 marca 2017.
- Lubowiecki-Vikuk A. P., Podgórski Z. (2013) *Zachowania i preferencje turystyczne młodzieży akademickiej*, [w:] *Współczesne uwarunkowania i problemy rozwoju turystyki*, (red.) Pawłusiński R., IGiGP UJ, Kraków.
- Łaciak J. (2011) *Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2010 roku*, Instytut Turystyki, Warszawa.
- Omiecuch J., Ciepiela G. A. (2017) *Aktywność turystyczna mieszkańców Węgrowa w latach 2014-2016 – motywy wyjazdów i czas ich trwania*, „Roczniki WSWFiT”, Białystok, vol. 22, nr 4.
- Preferencje turystyczne Polaków* (2016), Raport badawczy SW Research, trawelplanet.pl.
- Rzepko M., Drozd M., Drozd S., Bajorek W., Kunysz P. (2017) *Uczestnictwo w turystyce i rekreacji ruchowej osób starszych – mieszkańców Rzeszowa*, „Handel Wewnętrzny”, nr 4.
- Szpilko D., Gierałtowska M., Golubiewska P. (2013) *Preferencje turystyczne mieszkańców Białegostoku*, „Economics and Management”, nr 1.
- Zamelska M., Machnik A., Kaczor B. (2017) *Aktywność turystyczno-rekreacyjna mieszkańców Metropolii Poznań jako wyznacznik jakości życia*, „Handel Wewnętrzny”, nr 4.
- Zawadka J. (2016) *Charakterystyka aktywności turystycznej seniorów w Polsce*, „Ekonomiczne Problemy Turystyki”, vol. 34, nr 2.

Źródło finansowania: badania finansowane z tematu badań statutowych No 224/S/06, prowadzonego w Instytucie Nauk o Zdrowie Wydziału Przyrodniczego Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach

Streszczenie

W artykule przedstawiono zróżnicowanie aktywności turystycznej mieszkańców Węgrowa w latach 2014-2016. W pracy skupiono się na analizach dotyczących preferencji odnośnie sposobu organizacji wyjazdu, wyboru środka transportu i miejsca zakwaterowania, dokonując analiz ich zróżnicowania w najważniejszych przekrojach społeczno-demograficznych (płeć, wiek, wykształcenie). Do analiz wykorzystano badania przeprowadzone w styczniu 2017 r., na 100-osobowej próbie mieszkańców Węgrowa. W pracy zidentyfikowano: sposób organizacji wyjazdu, wykorzystywany środek transportu i preferowane zakwaterowanie. Uzyskane wyniki badań jednoznacznie wskazują, iż mieszkańcy Węgrowa preferują samodzielną organizację wyjazdów krajowych, podróżując samochodami i zatrzymując się w kwaterach prywatnych. Podczas wyjazdów zagranicznych korzystają z biur podróży, wykorzystują transport lotniczy i mieszkają w hotelach.

Słowa kluczowe: wyjazdy turystyczne, Węgrów, organizacja wyjazdu, transport, zakwaterowanie

**TOURIST ACTIVITY OF THE INHABITANTS OF WĘGRÓW CITY IN 2014-2016 -
THE WAY OF ORGANIZING THE TRIP, SELECTION OF THE MEANS
OF TRANSPORT AND SELECTION OF ACCOMMODATION**

Summary

The article presents the diversification of tourist activity of the inhabitants of Węgrów in 2014-2016. The work focuses on analyzes of preferences regarding the way of organizing a trip, choosing a means of transport and accommodation, analyzing its diversity in the most important socio-demographic sections. The research was carried out in January 2017 on a 100-person sample of residents of Węgrów. The work identified: the way of organizing the trip, the means of transport used and the chosen accommodation. The obtained research results clearly indicate that the inhabitants of Węgrów prefer to organize their own domestic trips, traveling by car and staying in private accommodation. While traveling abroad, they use travel agencies, use air transport and stay at hotels.

Key words: tourist travel, Węgrów city, way of organizing the trip, means of transport, accommodation