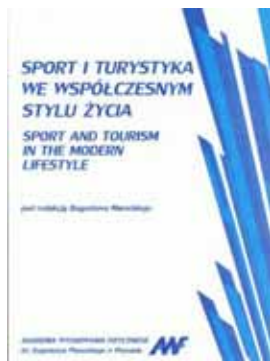


Recenzja

Małgorzata Paczyńska, AWF Poznań

Sport i turystyka we współczesnym stylu życia Monografia pod redakcją prof. dr. hab. Bogusława Mareckiego



Sport i Turystyka we współczesnym stylu życia / red. Bogusław Marecki. Poznań Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, wydanie: 2009, stron: 306
ISBN 978-83-61414-18-6; ISSN 0239-7161
Seria: Monografie nr 393;
oprawa: miękka

Monografia *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia* pod redakcją prof. dr. hab. Bogusława Mareckiego wydana została w czerwcu 2009 r. przez Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu z okazji I Krajowej Naukowej Konferencji Doktorantów – 5.06.2009 r., zorganizowanej w ramach obchodów Dnia Doktoranta, 90-lecia Akademii Wychowania Fizycznego oraz 35-lecia Wydziału Turystyki i Rekreacji.

Autorami tekstów wspomnianej monografii są głównie doktoranci z uczelni zajmujących się problematyką związaną z szeroko pojmowaną kulturą fizyczną i turystyką. Nie zabrakło również opracowań profesorów, m.in. prof. dr. hab. J. Smorawińskiego, prof. dr. hab. Bogusława Mareckiego czy też prof. dr. hab. K. Łastowskiego, czy też doktorów habilitowanych.

Monografia została podzielona na cztery rozdziały:

1. Współczesne tendencje w badaniach naukowych w sporcie,
2. Problemy wychowania fizycznego w badaniach naukowych,
3. Perspektywy badań w zakresie rekreacji ruchowej,
4. Turystyka jako przedmiot badań naukowych.

W ich skład wchodzi 38 artykułów.

Publikacja stwarza możliwość zapoznania się z tematyką badawczą realizowaną przez doktorantów na uczelniach o zbliżonym profilu do poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Monografię otwiera wprowadzenie redaktora naukowego prof. dr. hab. Bogusława Mareckiego, w którym przedstawił Studium Doktoranckie na Wydziale Wychowania Fizycznego poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i powołanie Porozumienia Doktorantów Akademii Wychowania Fizycznego (PDAWF) a także wyjaśnił cele pierwszego integracyjnego spotkania doktorantów – I Krajowej Naukowej Konferencji Doktorantów. Wyraził nadzieję na kontynuację współpracy i dalszą integrację środowiska doktorantów oraz ośrodków naukowych [B. Marecki, 2009].

Po słowach wstępu Kierownika Studium Doktoranckiego poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego w publikacji znalazł się jako pierwszy artykuł prof. dr. hab. Krzysztofa Łastowskiego pt. „Metodologiczna funkcja hipotez w nauce XX wieku a własności wiedzy naukowej”. Miejsce tego artykułu jest w pełni uzasadnione. Jest on szczególnie znaczący dla osób zajmujących się pracą naukowo-badawczą. Wspomniany artykuł składa się z dwóch części. W pierwszej został opisany status hipotez w głównych koncepcjach metodologicznych XX wieku. Miejsce i rola hipotezy w nauce rozpatrywana jest przez trzy metodologiczne teorie nauki: pogląd pozytywistyczny (ok. 1920 r.), pogląd

hipotetystyczny (ok. 1950-1960 r.) oraz idealizacyjna teoria nauki (początek 1970 r.). Druga z kolei przedstawia podstawowe własności wiedzy naukowej na gruncie idealizacyjnej teorii nauki, tzn. ogólność wiedzy naukowej, jej teoretyczność, przybliżoność oraz empiryczną sprawdzalność. Każdy z badaczy prowadząc badania na różnych gruntach, stawia hipotezy, które próbuje udowodnić. W tym celu przydatny jest wspomniany artykuł posiadający bardzo wysoką wartość merytoryczną [K. Łastowski, 2009].

Pierwszy rozdział monografii zawiera największą ilość artykułów. Jednym z jest: „Ocena z pływania a skuteczność działań ratowniczych na obozie letnim studentów Turystyki i Rekreacji Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej” autorstwa Sławomira Szpali, Marcina Wielocha, Andrzeja Tukiendorfa oraz Edyty Sutkowskiej. Jest to praca zbiorowa doktorantów Politechniki Opolskiej oraz Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. Celem opracowania jest wykazanie zależności pomiędzy oceną z pływania, a poziomem skuteczności działań ratowniczych. Badania zostały przeprowadzone wśród 55-osobowej grupy studentów Turystyki i Rekreacji podczas obozu letniego. Każdy student poddany był następującym próbom: pływanie na długim dystansie na wodach otwartych (bez kryterium czasowego), wykonanie rzutu ratowniczą rzutką rękawową do celu techniką dowolną, wykonanie rzutu ratowniczą rzutką rękawową techniką prezentowaną wcześniej na zajęciach, rzuty do celu, holowanie manekina na dystansie, akcja ratunkowa z bojką SP. Badania wykazały, że nie ma znaczących różnic pomiędzy uzyskanymi wynikami kobiet i mężczyzn. Pływanie oraz ratownictwo wodne zostało ocenione na poziomie dobrym. Autorzy bardzo dokładnie opisali prowadzone badania oraz wyciągnęli z nich odpowiednie wnioski. Wskazali również, jakie kolejne badania zaleca się przeprowadzić w tym obszarze [K. Szpala, M. Wieloch, A. Tukiendorf, E. Sutkowska, 2009].

Kolejnym interesującym artykułem pierwszego rozdziału jest przedostatni z nich: „Czy kwasica metaboliczna wywiera wpływ na temperaturę ciała podczas wysiłku?” Krzysztofa Rachwalskiego, Andrzeja W. Ziemby, Jerzego Smorawińskiego, Tomasza Mikulskiego, Jakuba Kryściaka, Krystyny Nazar. Artykuł ten jest efektem pracy zespołowej doktorantów, doktora habilitowanego oraz profesorów z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu oraz Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. M. Mossakowskiego Państwowej Akademii Nauk w Warszawie. Celem tego artykułu jest wyjaśnienie roli kwasicy w kształtowaniu temperatury ciała i tempa wydzielania potu w czasie wysiłku u ludzi. Przeprowadzone przez wspomniany zespół badania wykazują, że alkalizacja nie wpływa na temperaturę ciała oraz tempo wydzielania potu podczas wysiłku maksymalnego wykonywanego w umiarkowanym klimacie. Jednakże nie można wykluczyć wpływu kwasicy na temperaturę ciała w warunkach wysokiej temperatury i dużej wilgotności otoczenia. Artykuł po raz pierwszy przedstawia wyniki badań na temat udziału kwasicy metabolicznej w kształtowaniu temperatury ciała ludzkiego podczas wysiłku fizycznego [K. Rachwalski, A.W. Ziemia, J. Smorawiński, T. Mikulski, J. Kryściak, K. Nazar, 2009].

Jednym z początkowych artykułów drugiego rozdziału jest „Ewolucja programu olimpijskiego w zakresie gier zespołowych w latach 1896-1948” Wioletty Zawadki z warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Artykuł jest interesujący, ze względu na to, że sięga do rzadko odświeżanej historii gier zespołowych w programach olimpijskich. Autorka w swojej pracy podkreśla, że na przestrzeni pięćdziesięciu lat zaszły istotne zmiany programów olimpijskich. Niektóre dyscypliny zostały dodane, inne z kolei wyrzucono z programu igrzysk. Obecnie nie spotkamy już chociażby dyscypliny zwanej lacrosse, która w na igrzyskach w St. Louis w 1904 roku oraz w Londynie w 1908 roku była dyscypliną olimpijską. Autorka podkreśla również, że idea barona Pierre de Coubertina „All Games, All Nations” nie jest w pełni respektowana. Zasadę tę ogranicza wiele warunków Karty Olimpijskiej. Jeśli w najbliższym czasie ktokolwiek chciałby wprowadzić do programu igrzysk nową dyscyplinę, musi pamiętać o kryteriach Karty Olimpijskiej, na które uwrażliwia

autorka. Karta Olimpijska stosuje podział dyscyplin na męskie i żeńskie. Jeśli chodzi o dyscypliny męskie, to wymogiem jest to, aby owa dyscyplina uprawiana była w co najmniej 75 krajach i na przynajmniej 4 kontynentach. Z kolei dyscypliny kobiece muszą być uprawiane w 40 krajach i na 3 kontynentach [W. Zawadka, 2009].

Ostatnim w drugim rozdziale monografii artykułem jest „Joga przedszkolaka. Autorski scenariusz treningu relaksacyjnego dla dzieci w systemie joga” Ewy Moroch z wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego. E. Moroch przypisuje jodze ogromną rolę w przywracaniu równowagi psychofizycznej organizmu. Oprócz pozytywnego wpływu na zdrowie człowieka jest również jedną z form aktywności wolnoczasowych. Joga kierowana jest nie tylko do osób dorosłych, lecz również do dzieci. Mając na uwadze najmłodszych uczestników zajęć jogi, autorka opracowała scenariusze zajęć przeznaczonych właśnie dla nich: „Joga w wiosce smurfów” oraz „Joga z Pippilottą Langstrumpf”. Zabawa bajką w jodze jest wielorakim wykorzystaniem możliwości, które zdaniem Vopela spełnia kryteria idealnej zabawy. Dzieci uczą się samorealizacji oraz wiary we własne siły. Systematyczne ćwiczenia pozwalają na utrzymanie prawidłowej postawy własnego ciała. Autorka planuje opracowanie kolejnego scenariusza. Tym razem będzie to „Mupety Show Joga” [E. Moroch, 2009, Vopel K.]. Praca ta jest zachętą dla rodziców, by posłali swoje dzieci na ćwiczenia jogi. Dzięki specjalnie opracowanym scenariuszom, dziecko uczestnicząc w takich zajęciach, łączy to co przyjemne (świat bajek, zabawa) z pożytecznym (aktywność fizyczna).

Należy podkreślić, że aktywność ruchowa na każdym etapie życia człowieka jest bardzo istotna. W ciągu ostatnich stu lat dokonała się ogromna zmiana w strukturze aktywności człowieka. Postęp cywilizacyjny doprowadził do zastąpienia wysiłku fizycznego wysiłkiem umysłowym. Układ mięśniowy człowieka domaga się ciągłego ruchu, który nie tylko zapewnia odpowiedni rozwój fizyczny człowieka, lecz również gwarantuje jego funkcjonowanie. Dlatego tak istotne jest, by już w najmłodszych latach życia kształtować nawyk ruchowy, aby wraz z wiekiem czuć potrzebę ruchu i dbania o własne ciało [R.W. Winiarski 1989, M. Paczyńska 2009].

„Ćwiczenia fizyczne a samopoczucie kobiet” to artykuł trzeciego rozdziału monografii „Perspektywy badań w zakresie rekreacji ruchowej” autorstwa Sylwii Sionek i Moniki Guszowskiej z warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Zamierzeniem autorek jest udowodnienie, że regularny udział kobiet w aktywności fizycznej poprawia ich samopoczucie. Jest to kolejny artykuł w tej monografii, który podkreśla, jak istotną rolę w życiu człowieka odgrywa czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Już we wstępie autorzy podkreślają, że regularna aktywność fizyczna przynosi wiele pozytywnych efektów, m.in. polepsza zdrowie człowieka, pozwala odreagować trudy i stresy życia codziennego. Kobiety zostały poddane quasi – eksperymentowi, który polegał na tym, że grupa 39 kobiet wzięła udział w trzymiesięcznym programie ćwiczeń tlenowych – High – Low Impact. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu po 60 minut. Do badań wykorzystano kwestionariusze psychologiczne, które zastosowano w pierwszym i dwunastym tygodniu cyklu. Przeprowadzone badania wykazały, iż u kobiet, które uczestniczyły w trzymiesięcznym programie ćwiczeń High-Low-Impact nastrój zdecydowanie polepszył się. Jednakże trzeba wziąć również pod uwagę, że grupę badawczą stanowiło 39 kobiet w przedziale wiekowym 18-43 [S. Sionek, M. Guszowska, 2009]. Należy zatem postawić pytanie – czy jeśli poddano by znacznie więcej kobiet identycznemu quasi – eksperymentowi, wyniki byłyby identyczne?

Jednym z artykułów ostatniego czwartego rozdziału zatytułowanego „Turystyka jako przedmiot badań naukowych” jest „Turystyka rodzinna a czas wolny – kilka refleksji” Kingi Podleśnej – Dudicz z Wyższej Szkoły Ekonomicznej ALMAMER w Warszawie. We wstępie autorka powołując się na K. Denka podkreśla jak istotną rolę w życiu człowieka odgrywa turystyka [K. Denek, 1989]. Kształtuje ona m.in. postawy, charaktery, uwrażliwia na piękno natury. Autorka powołuje się na H. Izdebską przytaczając istotę rodziny, jako „najbliższe

człowiekowi środowisko życia, najbliższa mu grupa społeczna, która może i powinna wzbogacać jego życie” [H. Izdebska, 1972]. W dalszej części podkreśla ona rolę wypoczynku w rodzinie. Wypoczynek dla każdego człowieka powoduje odprężenie, odnowę sił psychofizycznych, zapomnienie o szarej rzeczywistości. Każdy ma prawo do wypoczynku w sposób określony przez samego siebie, nikt nie ma prawa mu go narzucać. Wg autorki warto jest swój wolny czas przeznaczony na wypoczynek zaplanować wspólnie z rodziną, by bardziej ją do siebie zbliżyć. W dzisiejszych czasach wypoczynek rodzinny uzależniony jest od społeczno – gospodarczych uwarunkowań. W artykule pojawia się refleksja, którą warto przemyśleć, w szczególności młodym małżeństwom, które rozpoczynają dopiero wspólne życie: „W układzie rocznym, skrócenie czasu pracy, wydłużenie ustawowo płatnych urlopów wypoczynkowych zachęca i motywuje do coraz dłuższych wyjazdów” [K. Podleśna – Dudicz, 2009]. Być może w dobie pogoni za pieniądzem oraz pracy na kilku etatach, warto jest się zatrzymać na chwilę i wspólnie z najbliższymi wyjechać, nawet na krótką wycieczkę do lasu. W referacie poruszono dość istotny problem, jakim jest turystyka rodzinna.

Monografia „Sport i turystyka we współczesnym stylu życia” jest ciekawą pozycją dostępną na rynku. Jest to jedyna tego rodzaju monografia wydana przez poznańską Akademię Wychowania Fizycznego. Poruszane są w niej tematy związane z szeroko rozumianą kulturą fizyczną oraz z turystyką. Godnym podziwu jest to, że publikacja ta powstała z inicjatywy doktorantów. Oby powstało więcej tego typu prac prezentujących dorobek młodych badaczy także i zajmujących się problematyką turystyki kulturowej.

Bibliografia

1. Denek K., 1989, *Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej*. PTTK, Warszawa.
2. Izdebska H., 1972, *Przygotowanie do życia w rodzinie*, Warszawa.
3. Łastowski K., 2009, *Metodologiczna funkcja hipotez w nauce XX wieku a własności wiedzy naukowej*, W: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*. AWF, Poznań.
4. Marecki B., 2009, *Wprowadzenie*, [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.
5. Moroch E., 2009, *Joga przedszkolaka. Autorski scenariusz treningu relaksacyjnego dla dzieci w systemie joga*, [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.
6. Paczyńska M., 2009, *Rekreacja ruchowa młodzieży w wieku 13-15 lat, a cywilizacyjny styl życia*. [w]: Rąglewska P., Śleboda R. (red.), *Badania nad ruchem w aspekcie biologicznym, psychologicznym i społeczno – kulturowym*, AWF, Poznań.
7. Podleśna-Dudicz K., 2009, *Turystyka rodzinna a czas wolny – kilka refleksji*. [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*. AWF, Poznań.
8. Rachwański K., Ziemia A.W, Smorawiński J., Mikulski T., Kryściak J., Nazar K. (2009), [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.
9. Sionek S., Guskowska M., 2009, *Ćwiczenia fizyczne a samopoczucie kobiet*, [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.
10. Szpala S., Wieloch M., Tukiendorf A., Sutkowska E., 2009, *Ocena z pływania a skuteczność działań ratowniczych na Obozie Letnim, studentów Turystyki i Rekreacji Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej*. [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.
11. Winiarski R.W., 1989. Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). AWF, Kraków.
12. Vopel K., *Dzieci bez stresu. W cudownej krainie fantazji*. Kielce.
13. Zawadka W., 2009, *Ewolucja programu olimpijskiego w zakresie gier zespołowych w latach 1896 – 1948*, [w]: Marecki B. (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, AWF, Poznań.