

BIBLIOTEKA GŁÓWNA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

BIBLIOTEKA UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO

INSTYTUT BIBLIOTEKOZNAWSTWA I INFORMACJI NAUKOWEJ UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO

BIBLIOTHECA NOSTRA

RADA NAUKOWA

prof. UŚ dr hab. ANTONI BARCIAK
prof. dr hab. ELŻBIETA GONDEK
prof. dr hab. JANUSZ ISKRA
prof. UŚ dr hab. ZYGMUNT KŁODNICKI
prof. zw. dr hab. JAN MALICKI
prof. UŚ dr hab. DARIUSZ PAWELEC
prof. dr hab. MIROSLAW PONCZEK
prof. UŚ dr hab. MARIA Z. PULINOWA
prof. dr hab. IRENA SOCHA
prof. UŚ dr hab. AGNIESZKA STOPIŃSKA-PAJĄK
prof. zw. dr hab. WOJCIECH ŚWIĄTKIEWICZ
prof. zw. dr hab. JACEK WÓDZ
prof. zw. dr hab. ZBIGNIEW ŻMIGRODZKI

REDAKCJA

dr JOLANTA GWIOŹDZIK – redaktor naczelny
(Instytut Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej UŚ)
mgr KATARZYNA BARAN, mgr JOANNA CHWAŁEK, mgr MARIUSZ PACHA,
mgr DAMIAN ZIÓŁKOWSKI (Biblioteka Główna AWF)
dr ANETA DRABEK, mgr MARIA KYCLER, (Biblioteka UŚ)
mgr MONIKA LECH (Biblioteka Główna Politechniki Śląskiej)
mgr AGATA MUC, mgr BOGUMIŁA WARZĄCHOWSKA (Biblioteka Teologiczna UŚ)
dr GRAŻYNA TETELA (Biblioteka Wydziału Nauk o Ziemi UŚ)
dr MARTA KUNICKA (Biblioteka Wydziału Prawa i Administracji UŚ)
mgr IZABELA JURCZAK (Biblioteka Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu)
dr HANNA LANGER, dr IZABELA SWOBODA
(Instytut Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej UŚ)
dr MAREK NAHOTKO (Instytut Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa UJ)
WESELINA GACIŃSKA (tłumaczenie abstraktów)

CHASOPISMO POWSTAJE PRZY WSPÓŁUDZIALE
SEKCJI BIBLIOTEK SZKÓŁ WYŻSZYCH STOWARZYSZENIA BIBLIOTEKARZY POLSKICH
PRZY ZARZĄDZIE OKRĘGU W KATOWICACH

BIBLIOTEKA GŁÓWNA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

BIBLIOTEKA UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO

INSTYTUT BIBLIOTECZNAWSTWA I INFORMACJI NAUKOWEJ UNIwersYTETU ŚLĄSKIEGO

BIBLIOTHECA NOSTRA

ŚLĄSKI KWARTALNIK NAUKOWY

SPORT I REKREACJA
BIBLIOTEKARZY

KATOWICE 2011

RECENZENCI

prof. dr hab. JANUSZ ISKRA
prof. PO dr hab. JÓZEF WOJNAR

REDAKTOR NUMERU

MARIUSZ PACHA

REDAKCJA MERYTORYCZNA

Maria Kycler

KOREKTA

Aneta Drabek, Izabela Swoboda

WYDAWCA

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki
w Katowicach 2011

ADRES REDAKCJI

Biblioteka Główna Akademii Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
ul. Mikołowska 72 A, 40-065 Katowice,
tel. 32 207 51 48, e-mail: bibliothecanostra@gmail.com
Wersja elektroniczna
<http://www.bibliothecanostra.awf.katowice.pl>
<http://www.sbc.org.pl>

REDAKCJA TECHNICZNA,
SKŁAD I ŁAMANIE
Joanna Chwałek

DRUK
Poligrafia AWF im. Jerzego Kukuczki,
ul. Mikołowska 72 C, 40-065 Katowice
Nakład: 230 egz.

Zapraszamy zainteresowane instytucje do zamieszczania informacji o swojej ofercie na łamach Bibliotheca Nostra.
Kontakt: tel. 32 207 51 35, e-mail: bibl@awf.katowice.pl

ISSN 1734-6576

SPIS TREŚCI

Od Redakcji • 9

ARTYKUŁY

Ewelina Latosik, Karolina Planeta, Agnieszka Stachura *„Ruszać się, bo... zardzewiejesz?” – motywy i przeszkody podejmowania aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy* • 13

Karolina Planeta, Ewelina Latosik, Agnieszka Stachura *Aktywność fizyczna bibliotekarzy uczelni wyższych Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego* • 24

Ewa Nowak *Aktywność fizyczna pracowników Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach* • 37

Katarzyna Szaniewska *Aktywność ruchowa w profilaktyce schorzeń kręgosłupa oraz układu krążenia u bibliotekarzy – przegląd wybranych form* • 54

Ryszard Gwioździk *Relaks jako odpowiedź na stres – praktyczny przegląd zagadnienia* • 70

Renata M. Zając *Bibliotekarze a taniec towarzyski: zdolności motoryczne i cechy osobowości* • 84

Renata Ciesielska-Kruczek, Artur Wildhardt *Rekreacja, turystyka i sport w życiu bibliotekarzy Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie* • 93

Janusz Iskra, Marzena Paruzel-Dyja *Lekkoatletyka dla bibliotekarzy – wiedza teoretyczna i praktyczna dla miłośników „królowej sportu”* • 101

MATERIAŁY

Ewa Pałac *Podręczniki do nauki przedmiotów turystycznych. Bibliografia piśmiennictwa za lata 2009-2010* • 109

SPRAWOZDANIA

Karina Szoltysik *Biblioteka podróży. Wyjazdy edukacyjne bibliotekarzy do bibliotek europejskich. Sprawozdanie organizatora* • 123

Elżbieta Oleksiak „*Życie z pasją smakuje inaczej*”. Cykl spotkań poświęconych górcom, alpinistom i pasji zdobywania szczytów górskich • **132**

Renata Ćmiel *Targi Książki w Katowicach 2011* • **136**

OMÓWIENIA I RECENZJE

Jacek Tomaszczyk *Angielsko-polski słownik informacji naukowej i bibliotekoznawstwa* (Dominika Potempa) • **139**

Tadeusz Ślipko *Spacerem po etyce* (Zdzisław Gębołyś) • **142**

Tomasz Czarnota *To zawsze zostanie dla potomności... Archiwalia w kręgu myśli i prac Jerzego Giedroycia* (Maria Kycler) • **145**

WYDARZENIA • 153

AKTUALNOŚCI AWF

Mariusz Pacha *Biblioteka AWF im. J. Kukuczki w Katowicach w 2010 roku* • **157**

Recenzje • **161**

Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, Russem F. Proctor II *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się* (Janusz Ropski) • **161**

Wykorzystanie potencjału dziedzictwa przemysłowego dla promocji turystycznej gmin i regionów. Red. Tadeusz Burzyński, Anna Staszewska-Ludwiczak (Rajmund Tomik) • **165**

INFORMACJE AWF

Aktualny wykaz czasopism dostępnych w Bibliotece Głównej AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach • **169**

Bazy danych dostępne w Bibliotece Głównej AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach • **173**

NOWOŚCI W ZBIORACH

Wykaz książek zarejestrowanych w Bibliotece Głównej AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach w I kwartale 2011 roku • **175**

NOWOŚCI WYDAWNICZE AWF • 199

Plan wydawniczy na 2011 rok • **202**

CONTENTS

Editorial • 9

ARTICLES

Ewelina Latosik, Karolina Planeta, Agnieszka Stachura *„Get a move on or you’ll... rust?” – the reasons and obstacles of taking up the physical activity by librarians from Katowice* • 13

Karolina Planeta, Ewelina Latosik, Agnieszka Stachura *The physical activity of college and university librarians in Upper Silesian Industrial Region* • 24

Ewa Nowak *Physical activity of Library of the Silesian Medical University in Katowice workers* • 37

Katarzyna Szaniewska *Physical activity in the prevention of the spinal and cardiovascular system diseases in the librarians – a review of the selected forms* • 54

Ryszard Gwioździk *Relaxation in response to stress – the practical aspect of the matter* • 70

Renata M. Zając *Librarians and the ballroom dancing: motor skills and the character features* • 84

Renata Ciesielska-Kruczek, Artur Wildhardt *Pastime, tourism and sport in the life of librarians of Pedagogical University of Cracow* • 93

Janusz Iskra, Marzena Paruzel-Dyja *Athletics for librarians – theoretical and practical knowledge for the enthusiasts of „the queen of sports”* • 101

MATERIALS

Ewa Pałac *Textbooks on tourism. Bibliography of printing in the years 2009-2010.* • 109

REPORTS

Karina Szoltysik *Library of travel. Librarians’ educational travels to the European libraries* • 123

Elżbieta Oleksiak *„Life with a passion tastes different”. A series of meetings dedicated to mountains, alpinists and the passion of reaching the mountains top* • **132**

Renata Ćmiel *Book Fair in Katowice 2011* • **136**

DISCUSSIONS AND REVIEWS

Jacek Tomaszczyk *Angielsko-polski słownik informacji naukowej i bibliotekoznawstwa [English-Polish dictionary of library and information science]* (Dominika Potempa) • **139**

Tadeusz Ślipko *Spacerem po etyce [Walking through ethics]* (Zdzisław Gębołyś) • **142**

Tomasz Czarnota *To zawsze zostanie dla potomności... Archiwalia w kręgu myśli i prac Jerzego Giedroycia [This shall be handed to posterity for forever... Archival collections in the scope of thought and works of Jerzy Gieroyc]* (Maria Kycler) • **145**

EVENTS • 153

ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION (AWF) NEWS

Mariusz Pacha *AWF Library in Katowice in the year 2010* • **157**

Reviews • **161**

Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, Russem F. Proctor II *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się [Interplay. The process of interpersonal communication]* (Janusz Ropski) • **161**

Wykorzystanie potencjału dziedzictwa przemysłowego dla promocji turystycznej gmin i regionów [A use of the industry heritage potential in the touristic promotion of municipalities and regions]. Red. Tadeusz Burzyński, Anna Staszewska-Ludwiczak (Rajmund Tomik) • **165**

INFORMATION

A current register of periodicals available at the Main Library of The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education in Katowice • **169**

Data bases available at the Main Library of The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education in Katowice • **173**

NEWS IN THE COLLECTION

Books registered in the Main Library of The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education in Katowice in first quarter of 2011 • **175**

AWF'S PUBLISHING NEWS • 199

Publishing Plan for 2011 • **202**

OD REDAKCJI

Motto:

*„Uczestnik ulega złudzeniom.
Obserwujący z dystansu widzi jasno”
(chińskie przysłowie ludowe)*

Chińska myśl filozoficzna stała się przewodnikiem życia, pracy i twórczości artystycznej wielu pokoleń i wielu narodów. Chińskie osiągnięcia sportowe w czasie igrzysk w Pekinie dowiodły pośrednio jedności myśli i technologii, filozofii i praktyki treningu.

Motto tego wstępu prosto z Kraju Smoka dotyczy wzajemnych relacji dwóch pozornie odległych społeczności: pracowników naukowych uczelni sportowych i bibliotekarzy. Nauczyciel sportu i turystyki ma „swoiste spojrzenie” na piśmiennictwo i bibliotekę. Bibliotekarze patrzą na kulturę fizyczną z boku, zauważając zalety i wady nadmiernego wysiłku czy współzawodnictwa sportowego.

Inicjatywa Redakcji czasopisma Bibliotheca Nostra wydania numeru poświęconego sportowi, turystyce i rekreacji bibliotekarzy pozwoliła na zbliżenie dwóch niezależnych środowisk: sportowego i bibliotekarskiego. Podążając za mottem tego wstępu, możemy na przedstawione prace spojrzeć z dwóch, pozornie odległych punktów widzenia – znaczące dla specjalistów sprawy kultury fizycznej mogą być ocenione z perspektywy pracowników bibliotek. Wieloaspektowa interpretacja zagadnień odnoszących się do sportu, turystyki i rekreacji, dokonana przez bibliotekarzy, podlegała obiektywnej ocenie przedstawicieli nauk o kulturze fizycznej. To zderzenie dwóch kultur stworzyło możliwości spojrzenia „z dystansu”, zarówno na działalność pracowników związanych z wychowaniem fizycznym, jak i pracowników bibliotek uniwersyteckich.

Z jednej strony cywilizacja „komórkowa i komputerowa”, popularność „fast foodów” i pogoń za dobrobytem minimalizują czas poświęcony na aktywność ruchową. Z drugiej strony, aby żyć zdrowo, koniecznie musimy znaleźć czas na jogging, jogę, marsze po górach czy uprawianie ogródka. Artykuły zamieszczone w tym numerze dotyczą różnych sfer aktywności fizycznej, m.in. sportu masowego, turystyki, rekreacji i rehabilitacji opartej na naturalnych metodach. Są tu ciekawe teksty popularne i próby prac badawczych poświęconych kulturze fizycznej. Początek został zrobiony. Myślę, że nie jest to ostatni numer czasopisma poświęcony tym zagadnieniom.

Inspiracje literacko-sportowe sięgają czasów Homera, a polska literatura sportowa miała w osobie Jana Parandowskiego medalistę olimpijskiego w Olimpijskim Konkursie Sztuki i Literatury. Lekkoatleta Phillip Noel-Baker na Igrzyskach Olimpijskich w 1920 roku był drugi na dystansie 1500 m, a po 39 latach otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla. Warto o tym przypomnieć.

Zapraszam wszystkich czytelników do lektury artykułów. To specyficzne, często bardzo dojrzałe spojrzenie na efekty pracy naukowców uczelni sportowych.

Janusz Iskra

Postęp technologiczny, nowe i wciąż zmieniające się wyzwania zawodowe wywołują dotąd mało znane zagrożenia, związane m.in. z ostrą rywalizacją na rynku pracy, planowaniem kariery, czy samą strukturą organizacyjną, specyfiką zawodu i relacjami interpersonalnymi. W równej mierze dotyczy pracowników na każdym stanowisku: międzynarodowy projekt badawczy Cooperative International Study on Managerial Stress (CISMS), poświęcony m.in. międzykulturowym badaniom nad stresem w pracy kierowników, wskazuje, że Polska zajęła 17 z 24 miejsc, ze średnim wynikiem na skali Poczucia Kontroli w Pracy – 48,0. Coraz częściej wskazuje się zatem potrzebę rozwijania kultury bezpieczeństwa, która „jest związana z wysoką wartością przykładaną zdrowiu i życiu ludzkiemu oraz utrzymywaniem granicy między niezbędnym ryzykiem, które jest nieodłącznym elementem życia i rozwoju, a zapewnieniem bezpieczeństwa i ochrony przed zagrożeniami”¹.

¹ *Kultura bezpieczeństwa* [online]. [dostęp: 2011-04-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.stres.edu.pl/>.

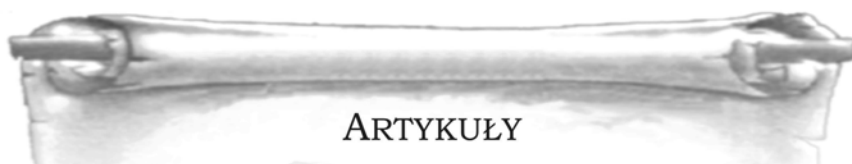
W pracy bibliotekarzy należą do nich nie zawsze odpowiednie kontakty z czytelnikami, użytkownikami instytucji czy monotonna praca, a także inne czynniki sprzyjające wypaleniu zawodowemu. Elementem kultury organizacyjnej jest prewencyjne zarządzanie stresem. Różnym formom relaksu jako odpowiedzi na stres został poświęcony tekst Ryszarda Gwioździka. Autor ukazał mechanizm stresu, a następnie wskazał konkretne metody osiągania uczucia psychicznego i fizycznego odprężenia, wywodzące się z kultury Wschodu i adaptowane przez medycynę zachodnią. Ważnym uzupełnieniem tekstu jest specjalnie przygotowane autorskie nagranie wybranych technik relaksacyjnych, sprzyjające stymulowaniu komunikacji między psychiką a ciałem. Odporności na stres poprzez obniżenie fizjologicznej reaktywności sprzyja także dbanie o sprawność fizyczną. Brak ruchu oddziałuje na cały organizm, w tym na schorzenia kręgosłupa i układu krążenia, na co zwróciła uwagę Katarzyna Szaniewska, analizując wybrane formy aktywności ruchowej (w tym pilates, aqua aerobic, joga, nordic walking oraz indoor cycling) jako element profilaktyki zdrowotnej. Renata M. Zając wskazała zalety tańca towarzyskiego jako sposobu rozwoju zdolności motorycznych i cech osobowościowych, Janusz Iskra, Marzena Paruzel-Dyja natomiast zwrócili uwagę na możliwości lekkoatletycznej rekreacji ruchowej.

Równie ważna dla odpowiedniego zarządzania w bibliotekach, w których nadal przede wszystkim pracują kobiety, okazała się równowaga między życiem zawodowym a osobistym². Ewelina Latosik, Karolina Planeta oraz Agnieszka Stachura zaakcentowały konieczność aktywności fizycznej wśród bibliotekarzy, analizując jej typy, podejmowane w czasie wolnym od pracy. Autorki koncentrowały się zwłaszcza na motywach (poprawa kondycji fizycznej, wynikającej z siedzącego trybu pracy) i przeszkodach (zmęczenie fizyczne i psychiczne) w tym zakresie. Ewa Nowak przedstawiła formy aktywności ruchowej bibliotekarzy Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, do których należy zwłaszcza jazda na rowerze, turystyka górską i pływanie, a Renata Ciesielska-Kruczek i Artur Wildhardt przeanalizowali to zagadnienie w odniesieniu do bibliotekarzy Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, omawiając formy spędzania wolnego czasu, rodzaje turystyki oraz dyscypliny sportowe przez nich uprawiane.

² E. Robak, *Kształtowanie równowagi między pracą a życiem osobistym pracowników jako istotny cel współczesnego zarządzania zasobami ludzkimi*. W: D. Lewicka, L. Zbiegień-Maciąg (red.) *Wyzwania dla współczesnych organizacji w warunkach konkurencyjnej gospodarki*. Kraków: Wydawnictwa AGH, 2010, s. 205–220.

Holistyczne spojrzenie na nasz organizm, jako jedność psychosomatyczną, wymaga w równej mierze przygotowania pod względem kompetencji i profesjonalizmu do realizacji konkretnych zadań, jak uwzględnienia i praktycznego zastosowania wiedzy o odpowiedniej organizacji środowiska (ergonomicznej pozycji, odpowiedniej temperaturze, oświetleniu itp.) oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem i podejmowania różnych form aktywności ruchowej.

Jolanta Gwioździk



ARTYKUŁY

EWELINA LATOSIK

KAROLINA PLANETA

AGNIESZKA STACHURA

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

**„RUSZAJ SIĘ, BO... ZARDZEWIEJESZ?”
– MOTYWY I PRZESZKODY PODEJMOWANIA
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
PRZEZ KATOWICKICH BIBLIOTEKARZY**

Wprowadzenie

Era komputerów spowodowała, że ludzie coraz częściej i dłużej przebywają w pozycji siedzącej za biurkiem, w niewygodnych, nieergonomicznych pozycjach, w dusznych pomieszczeniach. Za sprawą nowoczesnego stylu życia i rozwoju cywilizacji zdecydowanie zmniejszył się wysiłek fizyczny, do jakiego dostosowany jest organizm ludzki. Przemieszczanie się za pomocą samochodów, używanie wind zamiast schodów i spędzanie czasu wolnego przed telewizorem często wpędza nas w fizyczną ociążałość. Niepokojąco rośnie zjawisko ograniczenia ruchowego do absolutnego minimum, koniecznego do funkcjonowania. Prowadzi to do szeregu niekorzystnych i groźnych dla zdrowia zmian w organizmie. Choroby układu krążenia osób dorosłych osiągnęły rozmiary epidemii, a otyłość stała się kolejnym problemem zdrowotnym (Drabik, 1995). Skutki tego ograniczenia są odczuwalne w postaci zmniejszenia zdolności przystosowawczych, tzw. zespołów hipokinetycznych. Brak ruchu wpływa negatywnie na cały organizm, nie tylko w sferze fizycznej, ale także emocjonalnej i uczuciowej. Wynikiem tego może być popadanie w stan napięcia nerwowego. Liczne są też wady postawy, które objawiają się między innymi bolesnością kręgosłupa czy osłabieniem gorsetu mięśniowego, uniemożli-

wiającego wykonywanie efektywnej pracy stawom i mięśniom. Dotychczasowy styl życia mnoży problemy zdrowotne i ma swoje odzwierciedlenie w pojawiających się chorobach. Józef Drabik (1995) apeluje, że „nadszedł czas na zmianę”, że potrzebne jest zdecydowane, ofensywne ale i rozsądne wejście w inny okres naszego istnienia - w „wiek zdrowego stylu życia”.

Jednym z istotnych składników zdrowego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna (zamiennie nazywana aktywnością ruchową), która może być skutecznym środkiem zaradczym i zapobiegawczym, przeciwdziałającym regresowi wydolności i wytrzymałości fizycznej. Dlatego niezależnie od wieku i charakteru wykonywanej pracy, warto wybrać i uprawiać rodzaj aktywności ruchowej oddziałujący możliwie wszechstronnie, a który sprawia przyjemność i wywołuje dobre samopoczucie, może być uprawiany regularnie, a także odpowiada trybowi życia i zwyczajom (Tomaszewski, 1993).

W zawodzie bibliotekarza, ze względu na dominujący siedzący tryb pracy, dodatkowa aktywność ruchowa powinna się znaleźć w rozkładzie tygodniowego planu zajęć obowiązkowych. Powinna, ale czy znajduje swoje miejsce? Zastanawiający jest stosunek środowiska bibliotekarzy do własnej aktywności ruchowej. W podświadomości dorosłego, dojrzałego psychicznie człowieka, z jednej strony tkwi poczucie konieczności ruchu, z drugiej natomiast występuje tendencja do ograniczenia wysiłku fizycznego w wymiarze absolutnie koniecznym i niezbędnym do wykonywania określonej pracy.

Maria Gacek (2003) zwraca uwagę na fakt, że doniosła rola aktywności fizycznej dla doskonalenia zdrowia i prewencji chorób powoduje, iż szczególnego znaczenia nabierają badania na temat skali podejmowania aktywnych zachowań rekreacyjnych w różnych kręgach społecznych. W niniejszym opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako dodatkowej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy. Postanowiono zbadać środowisko zawodowe bibliotekarzy pracujących w bibliotekach naukowych z terenu miasta Katowic, a celem pracy było określenie motywów i przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej przez tą grupę zawodową.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w okresie od marca do maja 2010 roku wśród kobiet i mężczyzn pracujących w zawodzie bibliotekarza w bibliotekach naukowych Katowic.

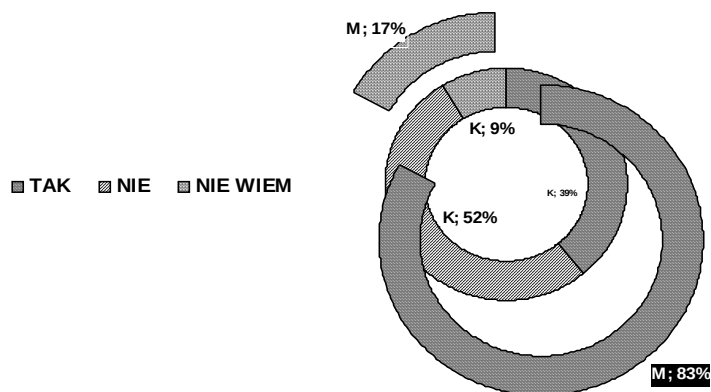
Metodą zastosowaną w przeprowadzonych badaniach był sondaż diagnostyczny. Narzędzie badawcze stanowiła anonimowa ankieta, składająca się z 18 pytań zamkniętych z odpowiedziami kategorialnymi o wyborze jednokrotnym lub wielokrotnym ograniczonym. Ankietę rozesłano do 250 respondentów drogą elektroniczną za pośrednictwem sieci Internet. Zawierała ona pytania dotyczące między innymi podejmowanej aktualnie aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy zawodowej, jej regularności oraz powodów i przeszkód w jej podejmowaniu. W związku z tym, iż kwestionariusz wypełniany był przez ankietowanych bez nadzoru, włączono do arkusza pytania z tzw. skali kłamstwa (Stupnicki, 2003) z kryterium rzetelności zgodności 2 par na 3 tworzących tę skalę. Na tej podstawie po weryfikacji nadesłanych arkuszy wyłoniono 149 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy ankiety: 128 kobiet i 21 mężczyzn. Podstawą opracowania było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania.

Wyniki i dyskusja

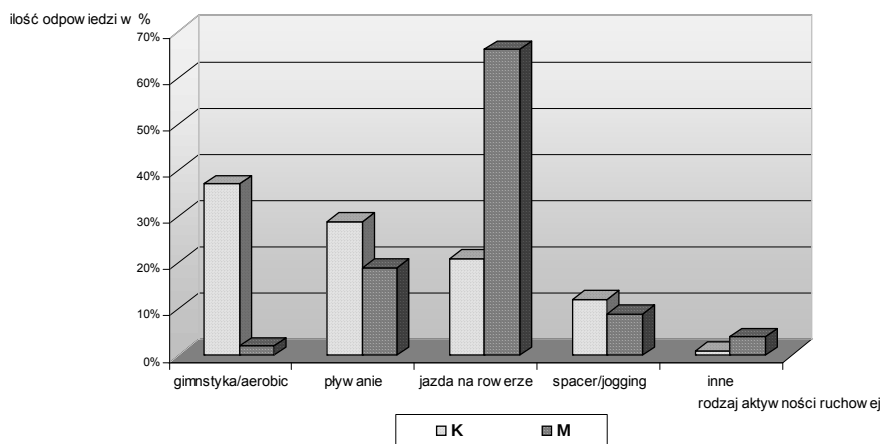
Dla ustalenia determinant podejmowania aktywności fizycznej należy zadać pytanie „czy?” i „dlaczego?” ludzie podejmują aktywność sportowo-rekreacyjną, zamiast spędzać czas w zaciszu przytulnego fotela z pilotem od telewizora w dłoni, lub z dobrą książką. Wobec powyższego na podstawie częstości odpowiedzi na zawarte w kwestionariuszu ankiety pytanie „*czy uważasz się za osobę aktywną ruchowo*”, oceniono stan wyjściowy ankietowanych względem subiektywnego odczucia podejmowania aktywności fizycznej. Z analizy zgromadzonych danych wśród ankietowanych mężczyzn jednoznacznie wynika, że 83% z nich uważa się za osoby aktywne ruchowo. Wśród kobiet wyniki są zdecydowanie niższe, ponieważ przeszło połowa (52%) nie uważa się za osoby aktywne ruchowo, pomimo podejmowanej aktywności fizycznej, co ilustruje rys. 1 (wszystkie rysunki i tabele opracowanie własne).

Badania dowiodły, iż spośród trzech kategorii aktywności fizycznej: sport, rekreacja ruchowa, turystyka kobiety-bibliotekarki najczęściej uprawiają rekreację ruchową w postaci gimnastyki/aerobiku (37%), następnie pływania (29%), jazdy na rowerze (21%), joggingu/spaceru (12%). U ankietowanych mężczyzn najczęściej wybieraną formę rekreacji ruchowej stanowiła jazda na rowerze (66%), jogging/spacer (9%) oraz pływanie (19%), co obrazuje rys. 2. Tylko 2% ankietowanych mężczyzn deklaruje uprawianie sportu, jako regularnego

wysiłku fizycznego (zespołowe gry sportowe), a 6% ankietowanych kobiet i 4% mężczyzn wskazało turystykę górską jako formę aktywności najczęściej podejmowaną w czasie wolnym od pracy.



Rys. 1. Odczucie podejmowania aktywności ruchowej w ocenie respondentów



Rys. 2. Rodzaje deklarowanej aktywności fizycznej przez ankietowane kobiety i mężczyzn

Przeszło 70% ankietowanych, zarówno kobiet jak i mężczyzn, uprawia aktywność ruchową w czasie wolnym od pracy minimum od roku, ale nie więcej niż 3 lata (ta odpowiedź zaznaczana była w sporadycznych ankietach ok. 1%). Pozostali ankietowani zaznaczali odpowiedzi „poniżej 6 miesięcy” lub „6-12 miesięcy”. Jedynie 2% ankietowanych nie pamięta czasu, w którym rozpoczęli dodatkową aktywność ruchową w czasie wolnym od pracy. Z opracowania danych wynika, że osoby aktywne ruchowo powyżej roku, podejmują wysiłek fizyczny systematycznie 2-3 razy w tygodniu, w przeciwieństwie do osób z krótszym czasem wykonywania wysiłku (poniżej 6 miesięcy), u których dominuje tendencja nieregularności w podejmowaniu wysiłku fizycznego w skali miesiąca. Zależność taka może być spowodowana dobroczynnym wpływem wysiłku fizycznego na organizm człowieka, który został zauważony przez ćwiczących podczas dłuższego okresu podejmowania aktywności fizycznej. Osoby, które dzięki ćwiczeniom cieszą się dobrym zdrowiem, świetną sylwetką i kondycją nie potrzebują dodatkowej zachęty do uprawiania sportu i rekreacji, motywacją bowiem są osiągane cele i ich wyniki.

Analiza opinii respondentów dotyczącej poziomu zadowolenia ze swojego zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej wykazała, że w przeważającej liczbie odpowiedzi katowiccy bibliotekarze, niezależnie od płci, są zadowoleni ze swojego stanu zdrowia i wyglądu, na co wskazują odpowiedzi „zdecydowanie tak i raczej tak”. Przeszło połowa ankietowanych kobiet i ponad 60% mężczyzn nie jest jednak zadowolona z poziomu swojej kondycji fizycznej i poziomu sprawności ogólnej. Szczegółowe wyniki ilustruje tabela 1. Umieszczenie pytań dotyczących zadowolenia z własnego stanu zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej w kwestionariuszu ankiety, należało do pytań ze skali kłamstwa (Stupnicki, 2003) i powiązane było z weryfikacją odpowiedzi na pytania dotyczące powodów podejmowania aktywności fizycznej przez ankietowanych bibliotekarzy. Tak wysoka samoocena ankietowanych może być wynikiem ukazania swojej osoby w jak najlepszym świetle, pomimo anonimowości ankiety, a także subiektywnym odczuciem respondenta, na który składa się chwilowa dyspozycja, zrozumienie treści pytania, czy nastawienie do ankiety (Stupnicki, 2003).

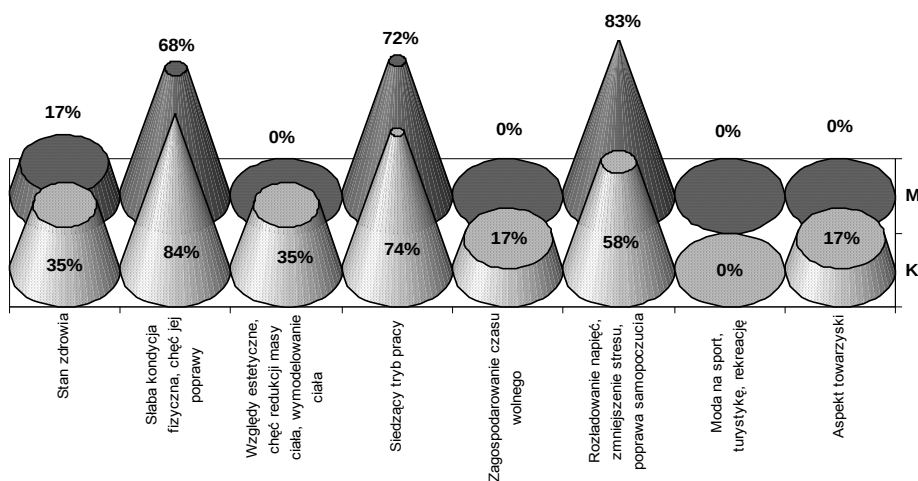
Zasadniczym celem przeprowadzonych badań było uzyskanie informacji dotyczącej powodów podejmowania aktywności fizycznej oraz przeszkód w jej podejmowaniu przez katowickich bibliotekarzy. Wśród powszechnych motywów, dla których ludzie opuszczają przytulne kanapy celem podejmowania aktywności fizycznej, wymienia się troskę

Tabela 1. Zestawienie procentowe częstości odpowiedzi respondentów dotyczące poziomu zadowolenia ze swojego stanu zdrowia, wyglądu i kondycji fizycznej

PYTANIE	Zdecydowanie TAK Raczej TAK		Zdecydowanie NIE Raczej NIE		NIE WIEM	
	K	M	K	M	K	M
Czy jesteś zadowolony/a ze swojego stanu zdrowia?	60%	67%	33%	25%	7%	8%
Czy jesteś zadowolony/a ze swojego wyglądu?	60%	50%	40%	33%	0%	17%
Czy jesteś zadowolony/a z poziomu swojej kondycji fizycznej i sprawności ogólnej?	45%	33%	52%	67%	3%	0%

o zdrowie, wygląd, obniżenie stresu, tworzenie społecznych interakcji, przyjemność, poprawę sprawności fizycznej, dokonanie osiągnięć i satysfakcje osobista z samego ruchu i determinacji jej podejmowania. Analiza przeprowadzonych badań (rys. 3) pozwoliła ustalić hierarchię najważniejszych powodów, dla których katowiccy bibliotekarze poddają się wysiłkowi fizycznemu. Przeprowadzone badania wykazały, że w ogólnej liczbie wyborów, zarówno kobiet jak i mężczyzn, najbardziej wyróżniają się trzy (spośród 9) wartości: „słaba kondycja fizyczna, chęć jej poprawy” (76%), „siedzący tryb pracy” (73%) oraz „rozładowanie napięcia, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia” (71%). Każda z tych wartości wskazywana była najczęściej zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn. Oznacza to, że respondenci rzetelnie wypełniali kwestionariusze ankiet, co przekłada się na prawdziwość odpowiedzi w pytaniach ze skali kłamstwa. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety, będąc zadowoleni ze swojego zdrowia i wyglądu, a wykazując znaczne niezadowolenie z własnej kondycji fizycznej (tabela 1), potwierdzili ten fakt podając najczęściej wybierany powód, dla którego podejmują dodatkowy wysiłek fizyczny po pracy, celem poprawy kondycji fizycznej i sprawności ogólnej. Dążenie ludzi do poprawy kondycji fizycznej nie zajmuje jednak czołowego miejsca w licznych badaniach nad motywami podejmowania aktywności ruchowej. Najczęściej to chęć poprawy zdrowia osiąga najwyższe wartości wśród ankietowanych, niezależnie od wieku badanych (Borzućka i Rektor, 2005; Parnicka, 2003, 2002). Zastanawiający pozostaje więc fakt znikomego, bo zaledwie 17% wśród mężczyzn bibliotekarzy i 35% wśród kobiet bibliotekarek powodu podjęmo-

wania aktywności ruchowej celem poprawy bądź utrzymania stanu zdrowia. Pomimo wzrostu społecznej świadomości dotyczącej walorów zdrowotnych jakie przynosi ruch, większość ankietowanych katowickich bibliotekarzy nie dostrzega zależności między zdrowiem a aktywnością fizyczną, co znajduje również potwierdzenie w badaniach Parnickiej (2003). Przeprowadzone badania na grupie katowickich kobiet i mężczyzn ujawniły, że ankietowani, którzy najczęściej zaznaczali w odpowiedziach inne powody niż względy zdrowotne, podejmowali aktywność ruchową krócej niż 6 miesięcy i w nieregularnym jej wymiarze, co pozwala przypuszczać, że krótka i nieregularna aktywność ruchowa nie przyniosła widocznych korzyści zdrowotnych dla organizmu badanych, bądź że tego typu postawa jest wynikiem niskiego poziomu edukacji zdrowotnej i braku profilaktyki (Parnicka, 2003).



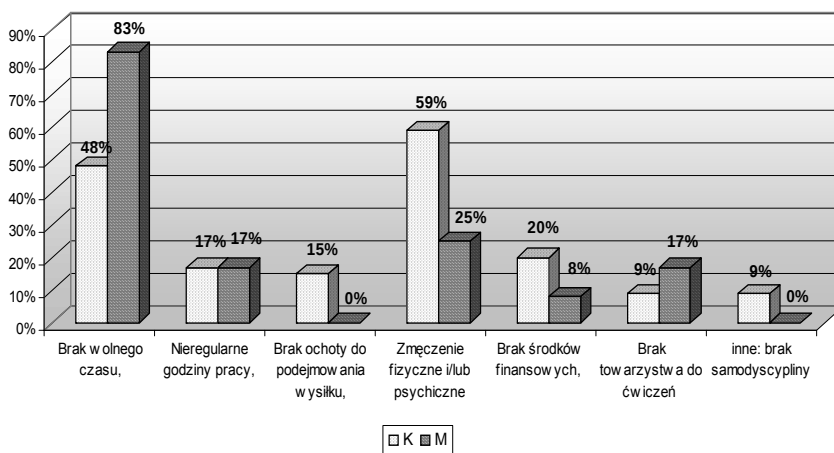
Rys. 3. Powody podejmowania aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy

Kolejne dwa najczęściej wybierane powody podejmowania aktywności ruchowej przez katowickich bibliotekarzy to „siedzący tryb pracy” i „rozładowanie napięć, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia”. Potwierdza to zatem dowiedziony w publikacjach naukowych fakt, że siedzący tryb pracy i brak dodatkowego ruchu może mieć wpływ na pojawianie się stanów napięcia psychicznego, zwiększenie poziomu stresu i pogorszenie samopoczucia czy powstawanie stanów lękowych (Gruszkowska, 2000, 2006). Podejmując dodatkowy wysiłek fizyczny, podczas którego uwalniane są endorfiny, tzw. hormony szczęścia i dotleniany jest organizm, zmniejszamy poziom stresu i poprawiamy samopoczucie.

cie, przez co lepiej funkcjonujemy na stanowisku pracy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na poprawę obrazu własnej wartości ćwiczącej osoby oraz podnoszą jej samoocenę (Gruszkowska, 2000, 2006). Samoocena, związana z wymienionymi czynnikami, wpływa na stopień motywacji do podjęcia działań sprzyjających zdrowiu. Im wyższa samoocena tym wyższa motywacja do podejmowania aktywności fizycznej. Korzyści z podejmowanego wysiłku dostrzeżone przez respondentów zostały zaznaczone w ujawnionej częstości odpowiedzi, co przekłada się również na wyniki analizy kolejnych pytań związanych z zaobserwowanymi zmianami z podejmowanego wysiłku.

Z przedstawionego wykresu wynika również potwierdzenie wysokiej samooceny własnego wyglądu katowickich bibliotekarzy i bibliotekarek (porównanie z wynikami w tabeli 1). Żaden mężczyzna nie wybrał powodu podejmowania aktywności ruchowej celem poprawy własnego wyglądu. Powód ten wskazało jedynie 35% kobiet. Żaden mężczyzna również nie podejmuje aktywności fizycznej celem zagospodarowania czasu wolnego, bądź dla celów towarzyskich, w przeciwieństwie do 17% ankietowanych kobiet.

Uzyskany materiał badawczy pozwolił również ustalić, jakie przeszkody stanowią największy problem w podejmowaniu dodatkowej aktywności fizycznej przez katowickich bibliotekarzy. Ankietowani na pytanie dotyczące przeszkód w podejmowaniu aktywności ruchowej mogli zaznaczyć maksymalnie 3 odpowiedzi. Zestawienie danych ilustruje rys. 4.



Rys. 4. Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej

Widać znaczną rozbieżność pomiędzy odpowiedziami kobiet i mężczyzn pracujących w tym samym zawodzie – bibliotekarza. Ankietowani zgodni są jedynie w kwestii, że przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej są „nieregularne godziny pracy” (17%), jednakże nie jest to wiodąca przyczyna braku dodatkowej aktywności fizycznej. Częstość odpowiedzi wskazuje jednoznacznie, że dla kobiet największą przeszkodą w uprawianiu aktywności ruchowej jest „zmęczenie fizyczne i/lub psychiczne” (59%), natomiast mężczyznom (83%) „brak wolnego czasu” nie pozwala na dodatkową aktywność ruchową, pomimo ochoty do jej podejmowania i posiadania samodyscypliny w tym zakresie. Biorąc jednakże pod uwagę średnie odpowiedzi ankietowanych, to na czele wiodącej przeszkody stanowiącej powód braku dodatkowej dawki ruchu jest „brak wolnego czasu”, który jest problemem dla 66% wszystkich ankietowanych niezależnie od płci.

Wnioski:

Wyniki przeprowadzonych badań wśród katowickich bibliotekarzy pozwalają sformułować następujące wnioski:

1. Katowiccy bibliotekarze deklarują podejmowanie dodatkowej aktywności ruchowej poza wykonywaniem obowiązków zawodowych, jednakże tylko 39% kobiet uważa się za osoby aktywne ruchowo.

2. „Słaba kondycja fizyczna, chęć jej poprawy” (76%), „siedzący tryb pracy” (73%) oraz „rozładowanie napięć, zmniejszenie stresu, poprawa samopoczucia” (71%) to wiodące powody, dla których ankietowani bibliotekarze podejmują wysiłek fizyczny w czasie wolnym od pracy.

3. „Brak czasu” do podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej jest największym problemem dla 66% ogółu ankietowanych bibliotekarzy.

Bibliografia

- Biernat E., Stupnicki R. (2005), *Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniach aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 49, z. 2, s. 61-73.
- Borzucka D., Rektor Z. (2005), *Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi starszych*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D. Medicina”, vol. 50, suppl. 14, 43, s. 193-197.
- Drabik J. (1994), *Aktywność fizyczna a zdrowie*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s. 26-29.

- Drabik J. (1995), *Wychowanie fizyczne i sport w rozwoju zdrowia*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 1, s. 11-15.
- Gacek M. (2003), *Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie*. „Kultura Fizyczna”, nr 5/6, s. 28-30.
- Gruszkowska M. (2000), *Ćwiczenia fizyczne a stany emocjonalne, potrzeby psychiczne i poziom intelektualny kobiet aktywnych zawodowo*. „Roczniki Naukowe AWF”, Warszawa, s. 135-152.
- Gruszkowska M. (2006), *Wpływ regularnych ćwiczeń aerobiku na stany emocjonalne kobiet*. „Medycyna Sportowa”, vol. 22, no. 3, s. 163-168.
- Kłosowski M. (1999), *Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka* W: Aktywność fizyczna. Drugie warsztaty antropologiczne. Pod red. J. Charzewskiego, Warszawa, s. 7-22.
- Parnicka U. (2002), *Czynniki inspirujące aktywność ruchową kobiet*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 46, supl. 1, cz. 1, s. 162-163.
- Parnicka U. (2003), *Rekreacja fizyczna kobiet na tle innych zachowań zdrowotnych*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 47, nr 1, s. 97-107.
- Pietruszka B., Kołłajtis-Dołowy A. (2003), *Aktywność fizyczna w czasie wolnym od pracy u osób dorosłych jako element stylu życia*. W: Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne, t. 2, Lublin, s. 482-486.
- Stupnicki R. (2003), *Analiza i prezentacja danych ankietowych*. Warszawa.
- Szeklicki R. (2000), *Metody pomiaru aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 40, nr 3, s. 3-20.
- Tomaszewski J. (1993), *Zasady zachowania zdrowia*. Lublin.
- Żarów R. i in. (2003), *Aktywność fizyczna dorosłych mężczyzn (komunikat z badań)* W: Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne, t. 3, Lublin, s. 538-542.

E. Latosik, K. Planeta, A. Stachura

„Get a move on or you’ll... rust?” – the reasons and obstacles of taking up the physical activity by librarians from Katowice

Summary

The goal of this work is to define the reasons and obstacles related with taking up the physical activity by librarians from the city of Katowice. The research tool was a survey sent to respondents via Internet. Studies show that the most common reasons that encourage librarians to take up physical exercise is the sedentary way of work and the will to improve the physical condition, while as obstacles the respondents mention lack of free time and physical/mental fatigue.



KAROLINA PLANETA

EWELINA LATOSIK

AGNIESZKA STACHURA

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BIBLIOTEKARZY UCZELNI WYŻSZYCH GÓRNOŚLĄSKIEGO OKRĘGU PRZEMYSŁOWEGO

Wprowadzenie

Zawód bibliotekarza kojarzy się najczęściej z wielogodzinnym siedzeniem w bibliotecznych zakamarkach, pośród książek i szpargałów. Choć jest to dość stereotypowe spojrzenie, gdyż współczesne biblioteki diametralnie zmieniły swoje oblicze, to jednak „coś jest na rzeczy”. W pracy bibliotekarza dominują statyczne formy ruchu, takie jak siedzenie czy stanie. Jedynie wielkość biblioteki oraz jej organizacja warunkują ilość intensywniejszego wysiłku fizycznego, jakim jest chodzenie, wchodzenie i schodzenie po schodach oraz przenoszenie książek i czasopism. Niedobór ruchu oraz stres spowodowany przebywaniem w zamkniętym, nieraz dusznym pomieszczeniu, ze sztucznym oświetleniem, mogą negatywnie wpłynąć na dobrostan psychofizyczny. Jednostajność bodźców, jakie dopływają do systemu nerwowego w przestrzeni bibliotecznej, sprzyja monotonii. Dodatkowo siedząca, statyczna praca może być jedną z przyczyn powstawania żylaków, pogorszenia krążenia, schorzeń kręgosłupa, otyłości, nadciśnienia tętniczego oraz pozostałych chorób, zwanych cywilizacyjnymi. Praca zawodowa może w tym przypadku nie sprzyjać zachowaniu i podtrzymywaniu zdrowia, zwłaszcza jeżeli niedobory aktywności ruchowej nie będą kompensowane w sferze pozazawodowej.

Celem niniejszej pracy była ocena aktywności fizycznej bibliotekarzy uczelni wyższych Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego. Aktywność fizyczną należy rozumieć jako całokształt aktywności związanej z życiem codziennym, czyli z pracą zawodową, zajęciami do-

mowymi i wokół domu, przemieszczaniem się, aktywnością sportowo-rekreacyjną oraz z siedzeniem. Taka aktywność wymaga wydatkowania przez ustrój pewnej ilości energii. Szybką diagnozę poziomu aktywności fizycznej umożliwiają różnego rodzaju ankiety i kwestionariusze. Liczba tych narzędzi badawczych jest znaczna, podobnie jak ilość pytań, które się na nie składają. Ankiety i kwestionariusze są zdecydowanie mniej dokładne niż testy sprawnościowe lub próby wydolnościowe, które opierają się na pomiarach różnych parametrów, świadczących o wielkości przemian zachodzących podczas danego rodzaju pracy fizycznej. Próby wysiłkowe odznaczają się znaczną obiektywnością, bowiem na ich wynik nie ma wpływu ani badany, ani też badający, wszystko zależy od własności organizmu osoby poddawanej próbie. Jednak przeprowadzenie takich testów jest kosztowne, gdyż wymaga użycia specjalistycznej aparatury; jednocześnie na badanie pojedynczej osoby potrzeba relatywnie dużego okresu czasu. Kwestionariusze natomiast pozwalają w krótkim czasie, bez zastosowania skomplikowanej aparatury, przebadać znaczną liczbę osób, lecz ich wadą jest mała obiektywność i mała dokładność (Plewa, 2008; Szeklicki, 2000, s. 3-20). Mała obiektywność wynika z trudności w zrozumieniu pytań, a ankiet nie zawsze jest obecny przy wypełnianiu kwestionariuszy; często także sami badani nie potrafią ocenić intensywności czy objętości własnej aktywności ruchowej. Jedni mają skłonność do przeceniania swojej aktywności, inni zdecydowanie ją zaniżają. Z kolei mała dokładność kwestionariuszy wynika z labilności czynników, które warunkują przemiany energetyczne (Plewa, 2008). Należy tu wymienić czynniki zewnętrzne (temperatura otoczenia, nachylenie terenu) i wewnętrzne (stany chorobowe, zaburzenia hormonalne) oraz psychologiczno-emocjonalne (stres, rywalizacja).

Metodologia

Badania wśród bibliotekarzy uczelni wyższych Górnośląskiego Okręgu Przemysłowego prowadzono w okresie maja i czerwca 2010 roku. Posłużono się krótką wersją Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ), którego arkusze przesyłano przy pomocy poczty elektronicznej oraz przekazywano bezpośrednio, po wcześniejszym uzyskaniu zgody kierownictwa danej biblioteki.

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej jest przeznaczony do badania osób w wieku 16-65 lat. IPAQ ma dwie wersje – długą i krótką. Wersja długa zbudowana jest aż z 5 niezależnych części, które zawierają szczegółowe pytania, dotyczące wysiłku fizycznego związanego z: pracą zawodową, przemieszczaniem się, pracami domowymi, aktywnością sportowo-rekreacyjną i siedzeniem. Wypełnienie tej wersji wymaga skupienia, gdyż raz zapisany rodzaj aktywności (jego częstość i czas podejmowania) nie może znaleźć się w innej części kwestionariusza. Natomiast krótka wersja IPAQ zawiera tylko 7 pytań, dotyczących czynności trwających minimum 10 minut bez przerwy. Wszystkie czynności są klasyfikowane na:

- siedzenie,
- chodzenie,
- aktywność fizyczną umiarkowaną,
- aktywność fizyczną intensywną.

Poziom aktywności fizycznej ocenia się na podstawie tygodniowego zużycia energii, wyrażonej w postaci metabolicznego równoważnika pracy – MET (Metabolic Equivalent of Work). MET oznacza spoczynkowy wydatek energetyczny, przy zużyciu tlenu na poziomie 3,5 ml/min/kg masy ciała. Każdy rodzaj czynności krótkiej wersji IPAQ ma przypisana mu wartość MET, którą przemnaża się przez liczbę dni jej wykonywania w tygodniu oraz średni czas jej trwania w minutach. Uzyskujemy dzięki temu wartość aktywności w jednostkach MET-min./tydzień, a wynik ten odnosimy do opracowanych przez naukowców norm (Biernat, Stupnicki i Gajewski, 2007, s. 4-9; Biernat i Stupnicki, 2005, s. 61-73).

Badania, prowadzone wśród bibliotekarzy uczelni wyższych GOP, były anonimowe. Zebrano 173 ankiety, z czego odrzucono 11 błędnie wypełnionych. Analizie poddano 162 ankiety, które wypełnione zostały przez 139 kobiet i 23 mężczyzn. 85% badanych posiada wykształcenie wyższe, a pozostałych 15% wykształcenie średnie. Wielu respondentów nie podało w metryczce kwestionariusza swojego wieku, z tego powodu nie wyliczano średniej arytmetycznej dla wieku. Uzyskane informacje pozwalają natomiast stwierdzić, że obszar zmienności dla wieku jest duży – od świeżo upieczonych absolwentów wyższych uczelni, po pracowników w wieku przedemerytalnym. Zebrane kwestionariusze IPAQ opracowano statystycznie, wyliczając podstawowe statystyki opisowe, a istotność statystyczną różnic testowano testem U (Manna-Whitneya). W opracowaniu wykorzystano programy: Microsoft Excel z pakietu Microsoft Office oraz Statistica 9.

Wyniki

Uzyskane w kwestionariuszu informacje na temat aktywności intensywnej i umiarkowanej oraz chodzenia pozwalają na wyliczenie zużycia energetycznego w MET-min./tydzień. Jedynie dla siedzenia zbiera się informacje dotyczące średniego czasu przeznaczanego na tę czynność. Dla każdej z pozostałych czynności respondenci określali ilość dni w tygodniu, jaką poświęcają na tę aktywność, a także średni czas jej trwania w jednym dniu. Należy przemnożyć ilość dni przez średni czas w minutach oraz odpowiednią dla danej czynności wartość MET, a następnie zsumować zużycie energetyczne wszystkich rodzajów aktywności, aby otrzymać tygodniowy wydatek energetyczny. Wartości metabolicznego równoważnika pracy dla poszczególnych czynności są następujące:

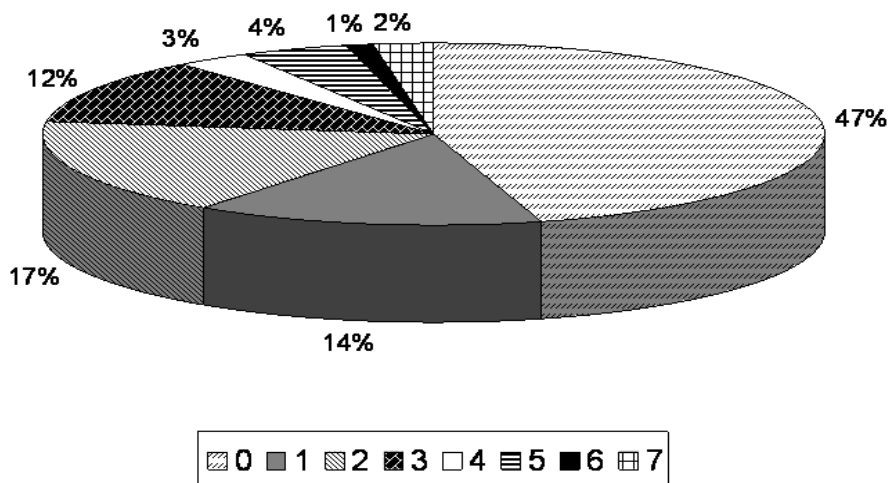
- intensywna aktywność fizyczna – 8 MET,
- umiarkowana aktywność fizyczna – 4 MET,
- chodzenie – 3,3 MET.

Wyliczono średnie dla częstości podejmowania poszczególnych rodzajów aktywności fizycznej, czasu trwania tych czynności oraz ich zużycia energetycznego. Policzano także odsetek osób deklarujący podejmowanie danej aktywności fizycznej dla określonej liczby dni.

Okazuje się, że intensywnej aktywności fizycznej nie podejmuje lub nie jest w stanie określić czy podejmuje prawie połowa badanych, zarówno kobiet jak i mężczyzn. Z kolei respondenci, którzy deklarowali podejmowanie takiej aktywności, czynią to od jednego do trzech dni w tygodniu, przy czym odsetek tych osób dla każdej opcji nie przekracza 17%. Tutaj także brak różnic pomiędzy przedstawicielami obojga płci. Częstsze podejmowanie intensywnej aktywności, tj. od 4 do 7 dni zdarza się rzadko; przyznaje się do tego zaledwie 1-4% respondentów. W grupie męskiej uzyskano co prawda 9% uczestnictwo w 5 dniach, lecz grupa ta jest nieliczna (tylko 23 osoby), a na uzyskany odsetek składała się aktywność zaledwie dwóch mężczyzn. Taki sam wynik uzyskano także dla codziennej aktywności w grupie męskiej i żeńskiej, przy czym u kobiet osoby te stanowią zaledwie 2% tejże grupy. Graficzną prezentację częstości podejmowania intensywnej aktywności fizycznej wszystkich bibliotekarzy zamieszczono na rys. 1 (wszystkie rysunki i tabele opracowanie własne).

W grupie osób, które podejmują intensywną aktywność fizyczną, nieco lepiej wypadają mężczyźni. Średnio dwa razy w ciągu tygodnia wykonują oni intensywne czynności, trwające jednorazowo o 16 mi-

nut dłużej niż u kobiet. Z tego powodu średnie zużycie energii u bibliotekarek jest zdecydowanie mniejsze niż u bibliotekarzy – aż o ponad 1000 MET-min./tydzień. Przedstawione różnice nie są istotne statystycznie. Wyniki dotyczące wydatku energetycznego na intensywną aktywność fizyczną oraz średniej częstości i czasu jej podejmowania zestawiono w tabelach 1 i 2.



Rys. 1. Odsetek wyborów liczby dni intensywnej aktywności fizycznej

Tabela 1. Wartości częstości i czasu intensywnej aktywności fizycznej (iAF)

Zmienna	Łącznie		Kobiety		Mężczyźni	
	iAF	Czas iAF [min.]	iAF	Czas iAF [min.]	iAF	Czas iAF [min.]
x	1,43	47,44	1,32	45,14	2,04	61,30
Sd	1,76	60,97	1,61	57,43	2,44	79,23
Min	0	0	0	0	0	0
Max	7	240	7	240	7	240

Tabela 2. Wartości wydatku energetycznego dla poszczególnych rodzajów aktywności fizycznej

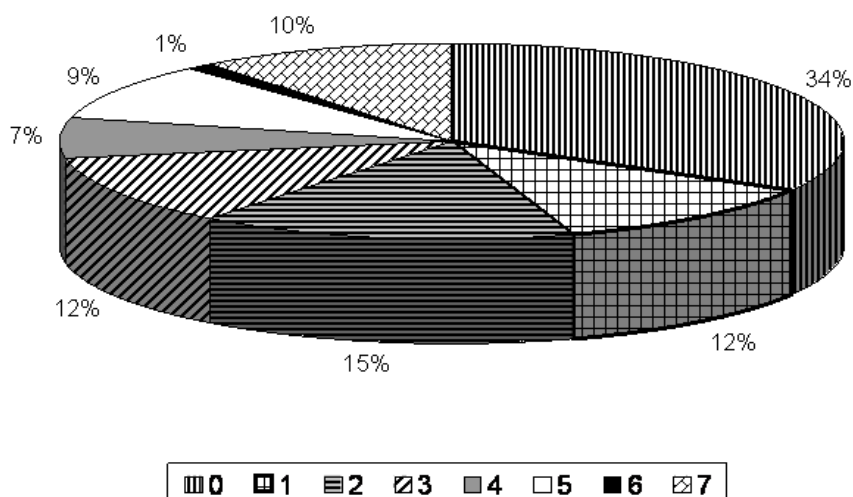
Zmienna	Kobiety				Mężczyźni			
	MET iAF	MET uAF	MET chód	suma MET	MET iAF	MET uAF	MET chód	suma MET
x	901,87	826,04	2586,58	4314,50	1972,17	1116,52	2532,39	5621,09
Sd	1396,25	1371,02	2883,90	3736,67	2872,68	1874,18	3183,62	5918,88
Min	0	0	0	0	0	0	0	0
Max	6720	8400	11088	16716	9600	8400	11088	21168

W przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej znacznie mniejszy odsetek badanych deklarował jej niepodejmowanie – około 1/3 respondentów obojga płci. Wykonywanie umiarkowanie ciężkich wysiłków w ciągu jednego, dwóch i trzech dni w tygodniu deklarował podobny odsetek respondentów, jak przy wysiłkach ciężkich, tj. 12-16%. Natomiast znacznie więcej badanych podejmuje ten wysiłek także powyżej czterech razy w tygodniu; tak deklarowało 1-10% kobiet i mężczyzn. W grupie bibliotekarzy uzyskano aż 22% głosów dla podejmowania umiarkowanej aktywności 7 dni w tygodniu; należy jednak pamiętać, że odsetek ten stanowiło jedynie 5 mężczyzn. Czynności umiarkowanie ciężkie u obojga płci są podejmowane z podobną częstością – nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu. Różnica pomiędzy grupą żeńską a męską, choć zdecydowanie mniejsza niż przy intensywnej aktywności, ujawniła się w średniej wartości czasu przeznaczanego na umiarkowaną aktywność i wynosiła 10 minut. Również w wydatku energetycznym zanotowano mniejszą niż poprzednio różnicę; kobiety zużywają w ujęciu tygodniowym niecałe 300 MET-min. mniej niż mężczyźni, chociaż obszar zmienności (min – max) jest taki sam dla obojga płci. Zestawienie danych oraz graficzną prezentację wyborów dla umiarkowanej aktywności fizycznej zamieszczono w tabelach 2 i 3 oraz na rys. 2.

Kolejnym rodzajem aktywności, jak się wydaje najbardziej typowym dla zawodu bibliotekarza, jest chodzenie. W tej kwestii świadomość badanych była największa. Codziennie chodzi około 60% bibliotekarek i bibliotekarzy, a jedynie 14-17% nie jest w stanie określić, jak często i ile czasu przeznacza na tę czynność. Pozostałe opcje – tzn. chodzenie od 1 do 6 dni tygodniowo wybrał niewielki odsetek respondentów. Okazuje się, że na tę aktywność pracownicy bibliotek poświęcają najwięcej czasu, bo aż dwa razy więcej niż na aktywność intensywną czy umiarkowaną. Kobiety chodzą zwykle parę minut

Tabela 3. Wartości częstości i czasu umiarkowanej aktywności fizycznej (uAF)

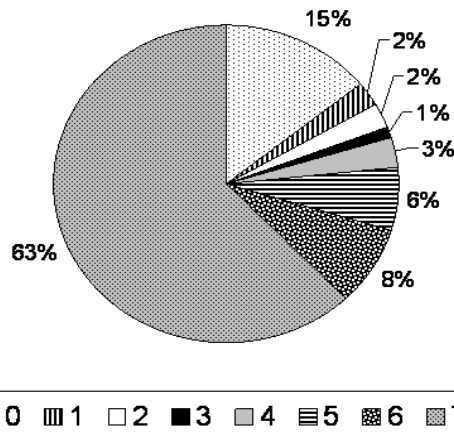
Zmienna	Łącznie		Kobiety		Mężczyźni	
	uAF	Czas uAF [min.]	uAF	Czas uAF [min.]	uAF	Czas uAF [min.]
x	2,32	58,83	2,27	57,34	2,61	67,83
Sd	2,33	73,25	2,25	71,76	2,79	82,89
Min	0	0	0	0	0	0
Max	7	420	7	420	7	300

**Rys. 2.** Odsetek wyborów liczby dni umiarkowanej aktywności fizycznej

dłużej niż mężczyźni, dlatego również ich tygodniowy wydatek energetyczny jest większy o nieco ponad 50 MET-min./tydzień. Wyliczenia pokazują, że najwięcej energii bibliotekarze obojga płci wydają właśnie na chodzenie. Wydatek energetyczny kobiet jest około trzykrotnie większy niż w przypadku aktywności intensywnej i umiarkowanej. Podobne wyniki uzyskali bibliotekarze, którzy wskutek chodzenia tracą 2-2,5 razy więcej energii niż w wysiłkach umiarkowanych i ciężkich. Dokładne dane dotyczące chodzenia zawarto w tabeli 4 oraz na rys. 3.

Tabela 4. Wartości częstości i czasu chodzenia i siedzenia

Zmienna	Łącznie			Kobiety			Mężczyźni		
	Chód	Czas Chodu [min.]	Siedzenie [h]	Chód	Czas chodu [min.]	Siedzenie [h]	Chód	Czas chodu [min.]	Siedzenie [h]
x	5,39	117,41	6,42	5,40	117,91	6,36	5,30	114,35	6,76
Sd	2,59	125,97	3,80	2,59	124,67	3,84	2,64	136,48	3,61
Min	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Max	7	480	15	7	480	15	7	480	15

**Rys. 3.** Odsetek wyborów liczby dni przeznaczonych na chodzenie

W krótkiej wersji IPAQ zbierano także dane na temat czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Kobiety i mężczyźni uzyskali prawie identyczne wyniki – codziennie siedzą ponad 6,5 godziny. Zestawienie dotyczące czasu poświęconego na siedzenie zamieszczono w tabeli 4.

Wszystkie uzyskane wartości dla kobiet i mężczyzn testowano testem U (Manna-Whitneya), aby sprawdzić, czy istnieją istotne różnice pomiędzy płciami. Test U nie wykazał różnic istotnych statystycznie dla $p < 0,05$. W celu dokładniejszej charakterystyki grupy bibliotekarzy wyliczono współczynnik zmienności, który uzyskał bardzo wysokie wartości – powyżej 50%. Wskazuje to na bardzo dużą niejednorodność grupy,

a jednocześnie wynika z możliwości, jaką stwarza kwestionariusz w postaci udzielania odpowiedzi *nie wykonywałem tej czynności/nie pamiętam*, którą przy podliczaniu zużycia energii ocenia się jako zero. To również tłumaczy znaczne różnice pomiędzy wartościami maksymalnymi a minimalnymi oraz wartość poszczególnych odchyłeń standardowych.

Dla każdego respondenta wyliczono tygodniowy wydatek energetyczny w postaci MET-min./tydzień, a uzyskane wyniki odniesiono do norm IPAQ. Tygodniowy wydatek oblicza się przez zsumowanie wydatków na poszczególne rodzaje aktywności. Wyróżnia się trzy poziomy aktywności fizycznej, którym odpowiada dana wielkość wydatku energetycznego:

- niewystarczający, dla MET-min./tydzień poniżej 600;
- wystarczający, dla MET-min./tydzień od 600 do 1500;
- wysoki, dla MET-min./tydzień powyżej 1500.

Uzyskane wyniki pozwoliły ocenić poziom aktywności fizycznej bibliotekarzy; nieco ponad $\frac{3}{4}$ respondentów odznacza się wysokim poziomem aktywności fizycznej. Średnio w przeciągu tygodnia kobiety wydatkują nieco ponad 4300 MET-min., a mężczyźni o 1300 MET więcej. Natomiast około 14% reprezentuje poziom wystarczający, natomiast 9-10% osiągnęło poziom niewystarczający. W ostatniej grupie znalazły się 4 osoby (1 mężczyzna i 3 kobiety), które nie były w stanie określić jakiegokolwiek rodzaju aktywności, łącznie z szacowaniem czasu poświęconego na siedzenie. Byli też i tacy respondenci, którzy zdołali określić jedynie ilość czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Ocenę poziomu aktywności fizycznej zamieszczono w tabeli 5. Uzyskany, przez znaczny odsetek ankietowanych, wysoki poziom aktywności fizycznej wynika głównie z częstego, prawie codziennego, chodzenia, na które bibliotekarze obojga płci przeznaczają dość sporo czasu. Z analizy średniego wydatku energii wynika, że bibliotekarki 60% energii zużywają właśnie na chodzenie, bibliotekarze natomiast o 15% mniej.

Tabela 5. Poziom aktywności fizycznej oceniany na podstawie wydatku energetycznego

AF	Łącznie		Kobiety		Mężczyźni	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Niewystarczająca	16	10	14	10	2	9
Wystarczająca	22	14	19	14	3	13
Wysoka	124	77	106	76	18	78

Dyskusja

Obiektywna i rzetelna ocena aktywności fizycznej za pomocą ankiet i kwestionariuszy jest zadaniem szczególnie trudnym, ponieważ, jak już wspomniano we wstępie, narzędzia te odznaczają się niską obiektywnością i dokładnością (Lipert i Jagier, 2009, s. 155-168; Piątkowska i Pec, 2007, s. 30-33; Plewa, 2008; Szeklicki, 2000, s. 3-20). Niska obiektywność oraz dokładność metody kwestionariuszowej ujawniła się w badaniach bibliotekarzy. Grupa ta okazała się wyjątkowo niejednorodna, a rozpiętość pomiędzy wartościami maksymalnymi a minimalnymi bardzo duża, sięgająca nawet kilkudziesięciu tysięcy MET. Można podać kilka przyczyn uzyskania takiego rezultatu. Po pierwsze istnieje możliwość nieudzielenia rzetelnej odpowiedzi, obierając opcję *nie wykonywałem tej czynności/nie pamiętam*, co znacząco wpływa na wynik. Po drugie, nie pozwala stwierdzić, czy dana osoba rzeczywiście nie wykazuje takiego rodzaju aktywności ruchowej, czy też po prostu nie potrafi określić jej częstotliwości i czasu. Znaczące jest też subiektywne spojrzenie na własną aktywność. Biernat i in. (2008, s. 83-89) stwierdzili, że młodzi dorośli, samodzielnie wypełniający krótką wersję IPAQ, mają tendencję do jej zawyżania.

Respondentom trudno jest sklasyfikować intensywność danej czynności, którą oceniają na podstawie objawów takich jak przyspieszony oddech, szybkość bicia serca, pocenie się czy brak tchu. Muszą zatem posilkować się dość nieprecyzyjnymi pojęciami, skutkiem czego uzyskane dane są niezbyt dokładne (Szeklicki, 2000, s. 3-20). Wydaje się, że pomocna byłaby obecność wyszkolonego ankietera podczas wypełniania kwestionariusza, pomimo iż krótka wersja IPAQ została dopuszczona do samodzielnego wypełniania w badaniach populacyjnych (Biernat i Stupnicki, 2005, s. 61-73; Craig i in., 2003, s. 1381-1395). Biernat i in. (2008, s. 83-89) wykorzystali w badaniach krótką wersję IPAQ, którą część badanych wypełniała samodzielnie, a pozostali wraz z ankieterem. Okazało się, że sposób wypełniania istotnie wpłynął na uzyskane wyniki. W grupie samodzielnie wypełniającej arkusz aż 80,5% badanych uzyskało wysoki poziom aktywności fizycznej, podczas gdy w drugiej grupie – nieco ponad 23%. Bibliotekarze wyższych uczelni GOP wypełniali arkusze IPAQ samodzielnie, a spory ich odsetek (77%) uzyskał wysoki poziom aktywności fizycznej. W świetle przytoczonych powyżej badań, do wyniku tego należy podchodzić z dystansem, istnieje bowiem prawdopodobieństwo przeszacowania własnej aktywności ruchowej. Stwierdzono podobną sytuację w innych krajach europejskich – tam,

gdzie podczas wypełniania arkusza ankiet był bezpośrednio obecny, wyliczany tygodniowy wydatek energetyczny był niższy, niż w wywiadzie telefonicznym. Jeszcze wyższe wartości wydatku energetycznego wylicza się stosując długą wersję IPAQ, ponieważ w gąszczu szczegółowych pytań nietrudno o pomyłkę (Biernat i in., 2008, s. 83-89; Craig i in., 2003, s. 1381-1395; Piątkowska i Pec, 2007, s. 30-33).

Kwestionariusz IPAQ pozwala także ocenić jaki procent respondentów nie wykazuje aktywności danego rodzaju. Okazuje się, że Polacy nie różnią się pod tym względem od mieszkańców innych krajów europejskich. Jeżeli chodzi o intensywne wysiłki, to podobny odsetek badanych (w granicach 51-55%) deklaruje ich niepodejmowanie w Danii, Finlandii, Luksemburgu, Grecji oraz w Polsce. Na tym tle polscy bibliotekarze wypadli całkiem dobrze; brak uczestnictwa w ciężkich wysiłkach stwierdzono u 47% z nich. Również w przypadku braku podejmowania wysiłków umiarkowanych Polacy nie różnią się zbytnio od pozostałych mieszkańców Europy. Podobny odsetek Belgów, Austriaków, Greków co Polaków nie uczestniczy w wysiłkach umiarkowanych. Polacy natomiast należą do nacji, która deklaruje najczęstsze chodzenie, aż 60% badanych zadeklarowało codzienne chodzenie (Piątkowska, 2008, s. 11-18). Podobne wyniki uzyskano w badaniach bibliotekarzy GOP.

W dużej mierze dzięki codziennemu chodzeniu, na które badani bibliotekarze poświęcają niecałe 2 godziny, uzyskano wysoki poziom aktywności fizycznej. Połowa tygodniowego wydatku energii przeznaczana jest na aktywną lokomocję. Z jednej strony cieszy częste i dość długie chodzenie, z drugiej, pamiętając o możliwości jej przeszacowania, wydaje się, że ten rodzaj działalności ruchowej nie wystarcza do utrzymania dobrej sprawności i wydolności fizycznej. American College of Sports Medicine, American Heart Association oraz Światowa Organizacja Zdrowia zalecają dla utrzymania zdrowia i zadowalającego poziomu wydolności regularne stosowanie wysiłków nieco bardziej wymagających niż chodzenie (Jagier i Stasiołek, 2001, s. 109-118; Lipert i Jagier, 2009, s. 155-168; Stasiołek i Jegier, 2003, s. 19-30). Istotnym czynnikiem profilaktyki zdrowotnej nie jest sam wydatek energetyczny, ale także intensywność, czas trwania i rodzaj ćwiczeń ruchowych (Jagier i Stasiołek, 2001, s. 109-118; Międzynarodowa Federacja Medycyny Sportowej, 2002, s. 1-4).

Różnorodność stosowanych na świecie systemów oceny aktywności fizycznej uniemożliwia porównywanie wyników. Stosowane międzynarodowe systemy oceny aktywności ruchowej nie są kompatybilne, dlatego do ich wyników należy podchodzić z należytą ostrożnością (Ja-

czynowski i Polkowski, 2004, s. 5-8; Stasiołek i Jegier, 2003, s. 19-30). Próba oceny poziomu aktywności ruchowej przy pomocy narzędzia, jakim jest IPAQ, wydaje się przydatna w zastosowaniu do osób, które potrafią w rzetelny i obiektywny sposób określić objętość (czas, intensywność, częstotliwość) własnej aktywności fizycznej. W świetle przedstawionych wyników, należałoby zadbać o zwiększenie świadomości potrzeby i znaczenia ruchu dla grupy zawodowej bibliotekarzy oraz zapoznanie z podstawowymi zasadami budowania treningu zdrowotnego, który jest niczym innym, jak tylko przejawem aktywności ruchowej, mającej na celu utrzymanie zdrowia.

Wnioski

1. Badania potwierdzają małą dokładność i małą obiektywność metody kwestionariuszowej. Niejednorodność grupy wynika z możliwości nieudzielenia informacji na temat danej aktywności poprzez wybór odpowiedzi *nie wykonywałem tej czynności/nie pamiętam*. Wydaje się, że kwestionariusz powinien być przeprowadzany przez ankietera lub poprzedzony wskazówkami, w jaki sposób można określić objętość i intensywność wysiłku.

2. Bibliotekarze wykazują niskie zainteresowanie aktywnością umiarkowaną, a zwłaszcza intensywną, którą nie podejmują lub nie potrafią określić czy podejmowali w okresie ostatniego tygodnia. Świadczy to o niskiej świadomości i wiedzy na temat własnej aktywności fizycznej, która powinna kompensować braki ruchu wynikłe z charakteru pracy zawodowej.

3. Deklarowana duża objętość chodzenia gwarantuje wydatek energii na wysokim poziomie i jest zdecydowanie lepsza niż siedzenie, jednak dla poprawy wydolności fizycznej oraz sprawności aparatu ruchu i układu krążeniowo-oddechowego, wskazane jest regularne podejmowanie aktywności o średniej i wysokiej intensywności.

Bibliografia

- Biernat E., Stupnicki R. (2005), *Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniach aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 49, z. 2, s. 61-73.
- Biernat E. i in. (2008), *Assessment of physical activity by applying IPAQ questionnaire*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 2, s. 83-89.

- Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A. (2007), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 6/7, s. 4-9.
- Craig C. L. i in. (2003), *International Physical Activity Questionnaire: 12-Country reliability and validity*. „Medicine and Science in Sport and Exercise”, vol. 35, no 8, s. 1381-1395.
- Jacznowski L., Polkowski T. (2004), *Kompatybilność systemów oceny aktywności fizycznej społeczeństw*. „Kultura Fizyczna”, nr 9/10, s. 5-8.
- Jagier A., Stasiołek D. (2001), *Skuteczna dawka aktywności ruchowej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia*. „Medicina Sportiva”, nr 5, suppl. 2, s. 109-118.
- Lipert A., Jagier A. (2009), *Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka*. „Medycyna Sportowa”, nr 3, s. 155-168.
- Międzynarodowa Federacja Medycyny Sportowej (2002), *Cukrzyca a wysiłek fizyczny*, „Medicina Sportiva Practica”, nr 2, s. 1-4.
- Piątkowska M. (2008), *Aktywność fizyczna społeczeństwa polskiego na tle Europy*. „Kultura Fizyczna”, nr 3/4, s. 11-18.
- Piątkowska M., Pec K., Pec T. (2007), *Aktywność fizyczna młodzieży w wieku ponadgimnazjalnym*. „Wychowania Fizyczne i Zdrowotne”, nr 8/9, s. 30-33.
- Plewa M. (2008), *Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości*. Katowice.
- Stasiołek D., Jegier A. (2003), *Wybrane kwestionariusz stosowane do oceny aktywności ruchowej w różnych grupach wiekowych*. „Medicina Sportiva”, nr 7, s. 19-30.
- Szeklicki R. (2000), *Metody pomiaru aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 3, s. 3-20.

K. Planeta, E. Latosik, A. Stachura
The physical activity of college and university librarians
in Upper Silesian Industrial Region
Summary

In order to assess the level of physical activity among librarians, there was a questionnaire study carried out in the territory of Silesia. A short version of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used and on its base the weekly use of energy, the time and frequency of physical exercise was calculated. The librarians demonstrated little interest in the intense and moderate activity, but they declared almost daily two-hour walks. No significant differences between man and women were noted.

EWA NOWAK
*Biblioteka Główna
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach*

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRACOWNIKÓW BIBLIOTEKI GŁÓWNEJ ŚLĄSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO W KATOWICACH

Wprowadzenie

Współczesne warunki życia człowieka determinuje postęp techniki. Jest coraz mniej naturalnych bodźców zmuszających nas do ruchu. I chociaż nasze życie charakteryzuje ciągły pośpiech, to nasza sprawność motoryczna jest coraz mniejsza. (Raczek, 2010, s. 64-65). W natłoku licznych obowiązków nie potrafimy wygospodarować dla siebie wystarczającej ilości wolnego czasu, by spędzić go w sposób odpowiedni dla naszego zdrowia. Tymczasem niedobór ruchu może prowadzić do chorób układu krążenia na tle miażdżycowym, otyłości, cukrzycy typu 2, osłabienia układu kostnego czy do zachowań depresyjnych (*Wytyczne*). Co to jest ruch? Ruch to „zewnątrznie dostrzegalna, obiektywna składowa ludzkiego działania, przejawiająca się w zmianach ciała lub jego części w czasie i przestrzeni” (Raczek, 2010, s. 310). Sprawność motoryczna to „stopień uzewnętrznienia poziomu oraz struktury osobniczych uwarunkowań (potencjalnych możliwości) do wykonywania czynności ruchowych” (Raczek, 2010, s. 311). Aktywność fizyczna to „każdy wysiłek fizyczny, czyli praca mięśni wraz z całym zespołem towarzyszących jej funkcjonalnych zmian w organizmie. Jest integralnym składnikiem procesu adaptacji człowieka do środowiska. Stanowi też istotny czynnik prawidłowego rozwoju człowieka oraz element zdrowego stylu życia” (Raczek, 2010, s. 295).

Aktywność fizyczną można podzielić na:

- aktywność fizyczną realizowaną z własnej woli w czasie wolnym (ćwiczenia fizyczne i sport);
- aktywność fizyczną związaną z wykonywaniem pracy zawodowej;
- prace domowe i inne wymuszone czynności codzienne (Osiński, 2003, s. 321).

W referacie przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnym natężeniu i w dowolnej formie. Celem pracy było zorientowanie się, w jaki sposób bibliotekarze Biblioteki Głównej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (SUM) spędzają swój wolny czas, w jakim stopniu ten czas jest związany z aktywnością fizyczną, jakie formy tej aktywności są preferowane oraz co sprzyja, a co przeszkadza w prowadzeniu aktywnego trybu życia.

Materiał i metoda

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wykorzystując w tym celu specjalnie opracowany kwestionariusz ankiety anonimowej. Ankieta, zawierająca 28 pytań, została umieszczona na liście dyskusyjnej Biblioteki Głównej SUM. Wypełnione ankiety spływały do końca kwietnia 2010 roku. Biblioteka Główna SUM liczy 32 pracowników; otrzymano 24 ankiety. Większość pytań dotyczyła deklarowanej aktualnej aktywności fizycznej, form jej uprawiania, rodzajów uprawianych dyscyplin sportowych, regularności oraz innych form spędzania wolnego czasu. Ponadto zadano pytania dotyczące wieku, wykształcenia, płci i stanu cywilnego. Pytania badawcze zostały postawione w oparciu o przegląd dostępnych w Internecie ankiet dotyczących aktywności fizycznej Polaków oraz najnowszych publikacji z danego tematu.

Wyniki i ich omówienie

Spośród badanych 92% stanowiły kobiety. W grupie 24 osób, które wypełniły ankietę, trzy uprawiały wcześniej sport wyczynowo. Większość ankietowanych (88%) podejmuje aktywność fizyczną we własnym zakresie, poza ośrodkami organizującymi zajęcia sportowo-rekreacyjne. Jeśli już korzystają z takich ośrodków, są to: dom kultury, siłownia/klub fitness, szkoła nordic walking i centrum sportowo-rekreacyjne. 64% ankietowanych uważa ofertę zajęć sportowych własnego miasta za atrakcyjną, 21% za nieatrakcyjną, a 25% nie zna tej oferty.

Najpowszechniejszymi sprzętami sportowymi posiadanymi przez bibliotekarzy są: rower (71% ankietowanych), narty (42%), paletki do badmintonu (25%) i piłki (25%). Ponadto wymieniane były: łyżwo-rolki, kije do nordic walking, łyżwy, rakiety do ping-ponga, rakietki tenisowe, deska snowboardowa, deska surfingowa, hulajnoga, hula-hoop, rower stacjonarny, a nawet basen. Cztery osoby (17%) zazna-

czyły brak posiadania sprzętów sportowych. Struktura wieku bibliotekarzy nie ma istotnego wpływu na czas czy częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej. Wszyscy ankietowani przyznali, że w dzisiejszych czasach, siedzącego trybu życia, powinno się uprawiać ćwiczenia fizyczne.

Tabelaryczne przedstawienie wyników ankiety (wszystkie rysunki i tabele opracowanie własne):

Tabela 1. Struktura wieku i wykształcenia bibliotekarzy BG SUM

Wiek	Wykształcenie		Ogółem	
	średnie	wyższe		
26-40	2	10	12	50%
41-55	4	7	11	46%
powyżej 55	1	0	1	4%
Razem	7	17	24	100%

Tabela 2. Struktura wieku a czas aktywności ruchowej w ciągu tygodnia

Czas aktywności ruchowej w ciągu tygodnia	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X		
1-2 godziny	7	55%	6	60%	1	100%	14	64%
3 i więcej	4	36%	4	40%	0	-	8	36%
Razem	11	100%	10	100%	1	100%	22	100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Tabela 3. Struktura wieku a częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej

Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X		
Codziennie	1	8%	1	8%	0	-	2	8%
3-4 razy w tygodniu	2	17%	1	8%	0	-	3	13%
1-2razy w tygodniu	4	33%	3	28%	0	-	7	29%
Kilka razy w miesiącu	3	25%	3	28%	1	100%	7	29%
Sporadycznie	2	17%	3	28%	0	-	5	21%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Tabela 4. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej a posiadanie dzieci

Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej	Dzieci							Ogółem	
	brak	X	wiek 0-10	X	wiek 11-15	wiek pow. 15	X		
Codziennie	0	0%	0	0%	0	2	19%	2	8%
3-4 razy w tygodniu	2	50%	0	0%	0	1	9%	3	13%
1-2 razy w tygodniu	0	0%	4	44%	0	3	27%	7	29%
Kilka razy w miesiącu	1	25%	2	22%	0	4	36%	7	29%
Sporadycznie	1	25%	3	34%	0	1	9%	5	21%
Razem	4	100%	9	100%	0	11	100%	24	100%
	17%		37%		0%	46%			100%

X = procentowy stosunek aktywnych bibliotekarzy do pozostałych w danej grupie wiekowej

Poczynając od Tabeli 5 litery X, Y, Z oznaczają:

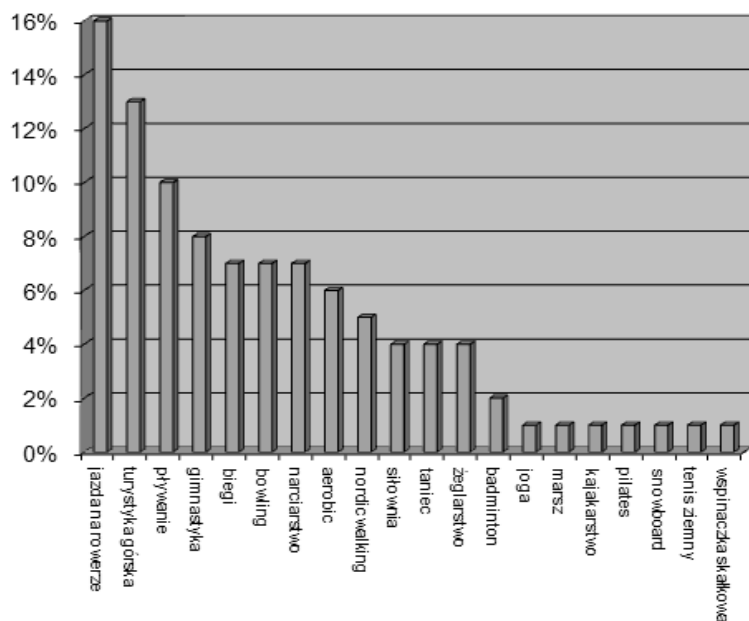
X - procentowy udział bibliotekarzy Biblioteki Głównej SUM deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli w ramach danej grupy wiekowej

Y- liczbę bibliotekarzy deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli

Z - procentowy stosunek bibliotekarzy deklarujących aspekt/czynność wskazane w opisie tabeli do wszystkich bibliotekarzy, którzy wypełnili ankietę

Tabela 5. Struktura wieku a rodzaj podejmowanej aktywności ruchowej

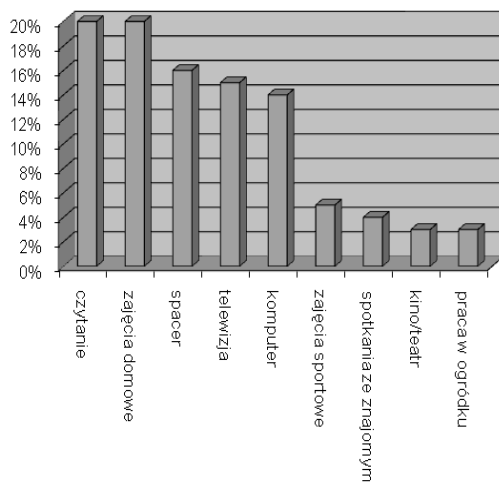
Rodzaj podejmowanej aktywności ruchowej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Jazda na rowerze	5	42%	8	73%	1	100%	14	58%
Turystyka górską	6	50%	4	36%	1	100%	11	46%
Pływanie	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Gimnastyka	4	33%	3	27%	-	-	7	29%
Biegi	3	25%	3	27%	-	-	6	25%
Bowling	1	8%	5	45%	-	-	6	25%
Narciarstwo	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Aerobic	2	17%	3	27%	-	-	5	21%
Nordic walking	1	8%	3	27%	-	-	4	17%
Siłownia	2	17%	1	9%	-	-	3	13%
Taniec	2	17%	1	9%	-	-	3	13%
Żeglarstwo	1	8%	2	18%	-	-	3	13%
Badminton	0	-	2	18%	-	-	2	8%
Joga	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Marsz	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Kajakarstwo	0	-	1	9%	-	-	1	4%
Pilates	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Snowboard	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Tenis ziemny	0	-	1	9%	-	-	1	4%
Wspinaczka skałkowa	1	8%	0	-	-	-	1	4%
Nie uprawiam sportu	2	17%	1	9%	-	-	3	13%



Rys. 1. Formy podejmowanej aktywności ruchowej (100% to suma wszystkich wskazań)

Tabela 6. Struktura wieku a sposób spędzania wolnego czasu w dni powszednie

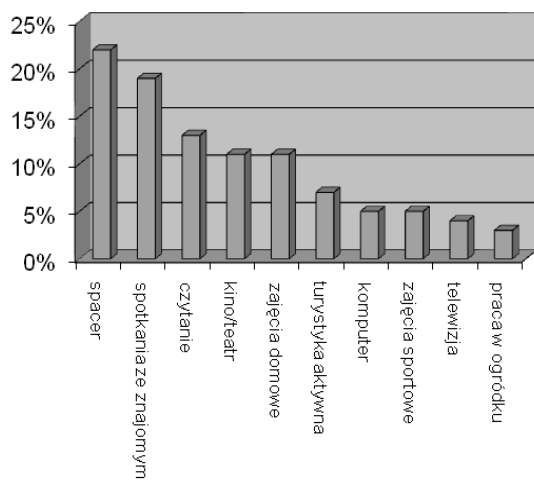
Sposób spędzania wolnego czasu	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Czytanie	6	50%	9	82%	1	100%	16	67%
Zajęcia domowe	8	67%	7	64%	1	100%	16	67%
Spacer	8	67%	5	45%	-	-	13	54%
Telewizja	5	42%	6	55%	1	100%	12	50%
Komputer	8	67%	3	27%	-	-	11	46%
Zajęcia sportowe	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Spotkania ze znajomymi	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Kino/teatr	0	-	2	18%	-	-	2	8%
Praca w ogródku	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 2. Sposób spędzania wolnego czasu w dni powszednie

Tabela 7. Struktura wieku a sposób spędzania wolnego czasu w dni wolne od pracy

Sposób spędzania wolnego czasu	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Spacer	10	83%	7	64%	1	100%	18	75%
Spotkania ze znajomymi	8	67%	6	55%	1	100%	15	62%
Czytanie	7	58%	3	27%	-	-	10	42%
Kino/teatr	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Zajęcia domowe	6	50%	3	27%	-	-	9	37%
Turystyka aktywna	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Komputer	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Zajęcia sportowe	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Telewizja	1	8%	1	9%	1	100%	3	12%
Praca w ogródku	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 3. Sposób spędzania wolnego czasu w dni wolne od pracy

Tabela 8. Struktura wieku a sposób spędzania urlopu

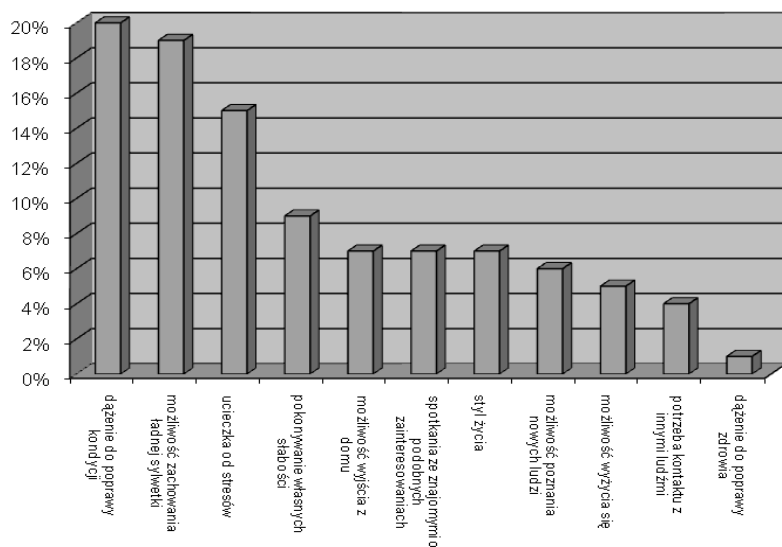
Urlop	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Aktywnie	5	42%	5	45%	1	100%	11	46%
Stacjonarnie	7	58%	6	55%	-	-	13	54%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 9. Struktura wieku a sposób postrzegania własnej aktywności fizycznej

Czy uważam się za osobę aktywną fizycznie	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Zdecydowanie tak	-	-	1	9%	-	-	1	4%
Raczej tak	4	33%	5	46%	-	-	9	38%
Raczej nie	4	33%	4	36%	1	100%	9	38%
Zdecydowanie nie	2	17%	-	-	-	-	2	8%
Trudno powiedzieć	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 10. Struktura wieku a sposób postrzegania uczestnictwa w zajęciach sportowych

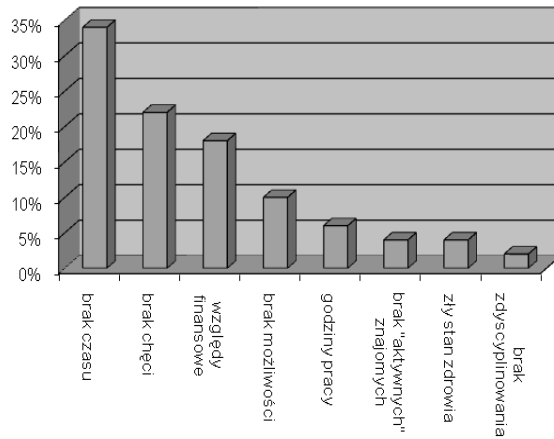
Uczestnictwo w zajęciach sportowych to:	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Dążenie do poprawy kondycji	8	67%	8	73%	-	-	16	67%
Możliwość zachowania ładnej sylwetki	10	83%	5	46%	-	-	15	62%
Ucieczka od stresów	6	50%	6	55%	-	-	12	50%
Pokonywanie własnych słabości	3	25%	4	36%	-	-	7	29%
Możliwość wyjścia z domu	3	25%	3	27%	-	-	6	25%
Spotkania ze znajomymi o podobnych zainteresowaniach	2	17%	4	36%	-	-	6	25%
Styl życia	-	-	5	46%	1	100%	6	25%
Możliwość poznania nowych ludzi	3	25%	2	18%	-	-	5	21%
Możliwość wyżycia się	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Potrzeba kontaktu z innymi ludźmi	-	-	3	27%	-	-	3	12%
Dążenie do poprawy zdrowia	-	-	1	9%	-	-	1	4%



Rys. 4. Motywy uczestnictwa w zajęciach sportowych

Tabela 11. Struktura wieku a deklarowane przeszkody w korzystaniu z zajęć sportowo-rekreacyjnych

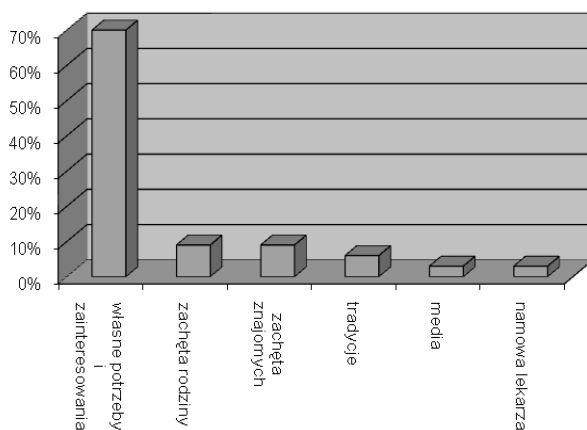
Przeszkody	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Brak czasu	9	75%	7	64%	-	-	16	67%
Brak chęci	4	33%	6	55%	1	100%	11	46%
Względy finansowe	5	42%	4	36%	-	-	9	37%
Brak możliwości (np. brak klubu, basenu itp.)	4	33%	1	9%	-	-	5	21%
Godziny pracy	2	17%	1	9%	-	-	3	12%
Brak znajomych podejmujących aktywność fizyczną	-	-	1	9%	1	100%	2	8%
Zły stan zdrowia	1	8%	1	9%	-	-	2	8%
Brak zdyscyplinowania	-	-	1	9%	-	-	1	4%



Rys. 5. Przeszkody w korzystaniu z zajęć sportowo-rekreacyjnych

Tabela 12. Struktura wieku a motywy podejmowania aktywności fizycznej

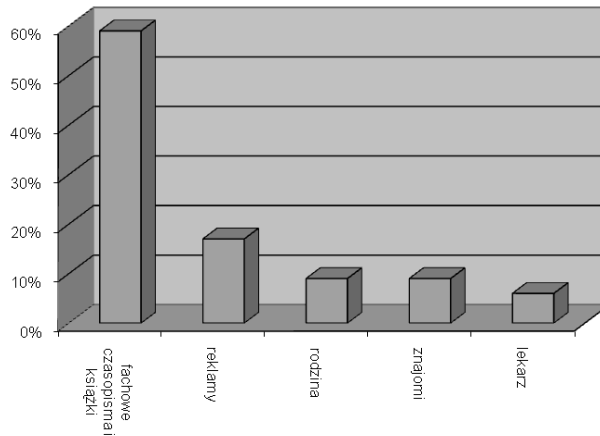
Motywy	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Własne potrzeby i zainteresowania	11	92%	10	91%	1	100%	22	92%
Zachęta rodziny	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Zachęta znajomych	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Tradycje	1	8%	1	9%	-	-	2	8%
Media	1	8%	-	-	-	-	1	4%
Namowa lekarza	1	8%	-	-	-	-	1	4%



Rys. 6. Motywy podejmowania aktywności fizycznej

Tabela 13. Struktura wieku a źródła informacji o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie

Źródło informacji	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Fachowe czasopisma i książki	9	75%	9	82%	1	100%	19	79%
Reklamy	3	25%	2	18%	-	-	5	21%
Rodzina	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Znajomi	1	8%	2	18%	-	-	3	12%
Lekarz	1	8%	1	9%	-	-	2	8%



Rys. 7. Źródła informacji o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie

Tabela 14. Struktura wieku a samopoczucie

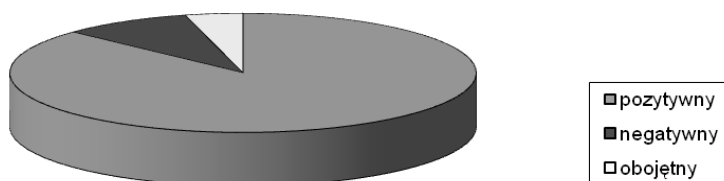
Czy czuję się sprawna/y fizycznie	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Tak	9	75%	10	91%	1	100%	20	83%
Nie	3	25%	1	9%	-	-	4	17%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 15. Struktura wieku a postrzeganie wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia

Czy aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na stan zdrowia?	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Zdecydowanie tak	10	83%	9	82%	1	100%	20	83%
Raczej tak	2	17%	2	18%	-	-	4	17%
Razem	12	100%	11	100%	1	100%	24	100%

Tabela 16. Struktura wieku a odczuwanie pozytywnych skutków aktywności fizycznej na stan zdrowia

Czy odczuwalne są pozytywne skutki podjętej aktywności fizycznej	Wiek						Ogółem	
	26-40	X	41-55	X	Powyżej 55	X	Y	Z
Tak	8	73%	7	64%	-	-	15	65%
Raczej tak	2	18%	4	36%	1	100%	7	30%
W małym stopniu	1	9%	-	-	-	-	1	5%
Razem	11	100%	11	100%	1	100%	23	100%



Rys. 8. Stosunek rodziny do preferowanych przez ankietowanych aktywnych form wypoczynku

Na zakończenie ankietowani wpisywali własne rozumienie pojęcia *aktywność fizyczna*.

Otrzymano następujące odpowiedzi:

- każde podjęcie wysiłku poza niezbędnym;
- wszelkie formy ruchu;
- jakakolwiek forma ruchu;
- czynne spędzanie czasu;
- sport;
- potrzeba działania z korzyścią dla swojego ciała;
- ruch potrzebny dla zachowania zdrowia;
- ilość ruchu konieczna do zachowania formy fizycznej, zdrowia, dobrego samopoczucia;
- wszelka forma ruchu – pracy mięśni – ponad konieczną do codziennej egzystencji;

- niezbędna ilość ruchu/ćwiczeń fizycznych potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia;
- świadome wykorzystanie możliwości ruchowych swojego ciała w celu utrzymania sprawności i zdrowia;
- czynne spędzanie wolnego czasu zgodne ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami;
- ćwiczenia gimnastyczne, sporty ruchowe, spacer;
- ćwiczenia fizyczne w celu zachowania zdrowia i urody;
- ćwiczenia fizyczne potrzebne do zachowania sprawności i zdrowia;
- aktywnością i pracą ludzie się bogacą;
- lepsza „ja” dla siebie i dla innych.

Jedna z ankietowanych osób wykazała się niebanalnym poczuciem humoru i zaproponowała nowe bibliotekarskie dyscypliny sportowe: rzut okiem, strzał w sedno, podnoszenie wymogów, spacer po linie (najpierw konsumpcja lina, potem spacer), skok na kasę, zjazd po bandzie, siad za biurkiem, rzut robotą, zaciskanie pasa, strzał w stopę, bieg chyłkiem, skok znienacka, wyścig z czasem, przejście samego siebie bez asekuracji, jazda bez trzymanki, bitwa na argumenty, zjazd rodzinny, przeciąganie struny, samobij, zawody miłosne, odbicie od dna, odchodzenie od zmysłów, szermierka słowna, zbiorowe wejście w osłupienie, podrzut od niechcenia, trzymanie na dystans, bicie piany, wpadka z podrywem, podbój uczuciowy – sport ekstremalny, chodzenie na jednego – zespołowy sport narodowy.

Podsumowanie

W 2008 roku zostało przeprowadzone badanie uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej (*Uczestnictwo*). Wyniki tego badania i wyniki referowanej ankiety w większości się pokrywają. Wnioski są następujące:

- najpopularniejszą formą aktywności fizycznej jest jazda na rowerze, bibliotekarze SUM w następnej kolejności wybierają turystykę górską i pływanie, Polacy – pływanie i marsz;
- najpowszechniejszym sprzętem sportowym jest rower;
- najczęściej wskazywaną przyczyną nieuczestniczenia w zajęciach sportowo-rekreacyjnych jest brak czasu, potem brak chęci, bibliotekarze na trzecim miejscu podawali względy finansowe;

- czas poświęcany na aktywność fizyczną w czasie jednostkowych zajęć to 1-2 godziny, przeważnie 1-2 razy w tygodniu lub kilka razy w miesiącu;
- najczęściej wymienianym motywem uprawiania aktywności fizycznej jest realizacja własnych potrzeb i zainteresowań;
- ankietowani bibliotekarze deklarują aktywność fizyczną jako sposób na poprawę kondycji fizycznej, zachowanie ładnej sylwetki, a także ucieczkę od stresów;
- badani najczęściej preferują własną organizację zajęć, rzadko korzystają z oferty klubów sportowych czy prywatnych organizatorów zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Bibliografia

- Jarosz M. (2006), *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*. Warszawa.
- Kałuża D. (2010), *Jakość życia seniorów w XXI wieku*. Łódź.
- Murawska-Ciałowicz E. (2005), *Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia*. Wrocław.
- Osiński W. (2003), *Antropomotoryka*. Wyd. 2 rozsz. Poznań.
- Raczek J. (2010), *Antropomotoryka*. Warszawa.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r.* [online]. Główny Urząd Statystyczny. Aktualizacja: 2009-08-31. [dostęp: 2011-01-29]. Dostępny w World Wide Web: http://www.stat.gov.pl/gus/5840_6832_PLK_HTML.htm.
- Wytyczne dla aktywności fizycznej* [online]. 2009. [dostęp: 2011-01-29]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej/>.

E. Nowak
Physical activity of Library
of the Silesian Medical University in Katowice workers
Summary

The article tries to answer the question, in what measure are librarians physically active, what forms of exercise do they prefer, what is their motivation and which are the obstacles in the active lifestyle. In order to find the answers to the mentioned problems, there was prepared a survey directed to the workers of Library of the Silesian Medical University in Katowice. The most frequent forms of physical activity are cycling, hiking and swimming. All the respondents recognize the necessity of being active, but the main obstacle in practicing sports is the lack of free time.



KATARZYNA SZANIEWSKA
*Biblioteka Akademii Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W PROFILAKTYCE SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA ORAZ UKŁADU KRAŻENIA U BIBLIOTEKARZY – PRZEGLĄD WYBRANYCH FORM

Aktywność fizyczna wpływa w dużym stopniu nie tylko na nasze samopoczucie i kondycję, jest również istotnym elementem stylu życia i profilaktyki zdrowotnej. Ruch pomaga przedłużyć młodość, sprawność, obniża ryzyko wystąpienia w przyszłości wielu chorób i przedwczesnego zgonu.

W dzisiejszych czasach coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy siedząc. Nie tylko pracujemy w pozycji siedzącej, ale również w tej pozycji odpoczywamy. Postęp cywilizacyjny spowodował, że coraz mniej się ruszamy, a nasz pasywny tryb życia prowadzi do przeciążenia układu krążenia, oddechowego oraz nerwowego i niesie za sobą wiele zagrożeń dla zdrowia, a nawet życia. Organizm człowieka przystosowany jest do ruchu, co więcej, prawidłowy przebieg wielu procesów i czynności życiowych uwarunkowanych jest aktywnością ruchową. Jej brak wiąże się z występowaniem chorób cywilizacyjnych, które dotyczą znaczną część populacji, a ich występowanie ma ścisły związek z postępem cywilizacyjnym, zmianami zachodzącymi w otoczeniu człowieka oraz w stylu życia. Do chorób cywilizacyjnych, mających ścisły związek z ograniczeniem lub brakiem aktywności fizycznej u ludzi w XXI wieku należą: schorzenia układu krążenia (choroba niedokrwienna serca, choroby naczyń mózgowych, nadciśnienie, miażdżyca, żylaki, zawał serca, udar niedokrwienny lub przekrwienny mózgu), choroby układu oddechowego (niewydolność oddechowa, przewlekłe obturacyjne zapalenie płuc, astma, nowotwory układu oddechowego), choroby układu ruchu (bóle kręgosłupa i pleców, skrzywienia kręgosłupa, bóle kończyn) oraz choroby metaboliczne (cukrzyca oraz nadwaga i otyłość). Schorzenia te są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Według przeprowadzonych wśród Polaków badań, najbardziej popularną formą

spędzania czasu wolnego jest oglądanie telewizji – 60% badanych, 48% z nich odpoczywa czytając gazety i czasopisma, tylko 28% uprawia spacer, a jedynie 14,3% badanych preferuje formy aktywnego wypoczynku (Tłokiński, 1996, s. 38).

Na stan zdrowia bibliotekarzy i osób pracujących w bibliotekach ma wpływ szereg niekorzystnych czynników. Przede wszystkim są oni narażeni na dolegliwości ze strony układu ruchu i układu nerwowego. Siedzący tryb życia wywołuje stres mechaniczny wpływający destrukcyjnie na struktury kręgosłupa (Gruca, 2010, s. 55-60). Bibliotekarze wiele godzin spędzają w pracy w pozycji siedzącej, gdyż nie sposób wyobrazić sobie współczesnej biblioteki bez komputerów i dostępu do elektronicznych źródeł informacji. Często nie przywiązujemy zbyt dużej uwagi do tego, jak przygotowane jest nasze stanowisko pracy przy komputerze. Powinniśmy szczególną uwagę zwrócić na dopasowanie wysokości biurka i fotela do naszego wzrostu, na właściwe ustawienie oparcia fotela oraz ergonomię całego stanowiska pracy. Niewłaściwy kąt ustawienia monitora może powodować ból pleców, a w dłuższym okresie czasu – nieodwracalne deformacje kręgosłupa. Wielogodzinna praca w pozycji siedzącej ma wpływ na zachwianie równowagi między aktywnością fizyczną a pasywnością u człowieka. Prowadzi to do wielu zmian w organizmie, takich jak (Gruca, 2010, s. 55-60):

- przyspieszenie akcji serca;
- spadek objętości wyrzutowej serca;
- obniżenie pojemności minutowej serca;
- wzrost zużycia tlenu;
- spadek tzw. rezerwy wieńcowej;
- wzrost ciśnienia tętniczego krwi,
- upośledzenie krążenia żylnego płytkiego i głębokiego w kończynach dolnych;
- upośledzenie funkcji tzw. „pompy mięśniowej”;
- upośledzenie tolerancji glukozy;
- osłabienie tempa przemiany materii;
- ujemny bilans wapniowo-fosforanowy, w konsekwencji wzrasta ryzyko wystąpienia miażdżycy, cukrzycy, otyłości i osteoporozy;
- zaburzenia oddychania ze względu na pozycję klatki piersiowej podczas siedzenia;
- wzrost ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów (np. układu pokarmowego, jelit, prostaty, piersi);
- zmniejszenie siły i wytrzymałości mięśni.

Powinniśmy unikać wielogodzinnego utrzymywania pozycji siedzącej, nie tylko w pracy, ale również w domu i podczas odpoczynku. Zdecydowanie lepszą formą wypoczynku dla naszego organizmu po dniu spędzonym przy komputerze, w zamkniętych, niedotlenionych i nieoświetlonych pomieszczeniach, będzie spacer lub przejażdżka na rowerze, a nie popołudnie i wieczór spędzone na kanapie przed telewizorem. Równie niekorzystny wpływ na nasz organizm, podobnie jak długotrwała pozycja siedząca, ma wielogodzinne stanie. Bibliotekarz spędza sporo czasu stojąc, chodząc i przenosząc zbiory, których gabaryty i ciężar nie pozostają bez wpływu na nasz kręgosłup. Podczas długotrwałego stania najbardziej cierpią nasz kręgosłup oraz nogi. Mogą występować dolegliwości bólowe pleców, związane z napięciem mięśni w pozycji stojącej, wynikające ze schylania się i przenoszenia ciężarów, a także występujące w przypadku niewłaściwie dobranego obuwia do charakteru pracy. W pozycji stojącej znacznie obciążamy nie tylko mięśnie, ale również układ krążenia. Upośledzone jest działanie pompy mięśniowej w kończynach dolnych, co może prowadzić do zastoju krwi w naczyniach żylnych, a w konsekwencji do zakrzepicy żył powierzchniowych i głębokich. Osoby wykonujące pracę stojącą są narażone na wystąpienie w przyszłości żylaków i chorób układu krążenia. Niezwykle istotne w profilaktyce zdrowotnej u osób wykonujących pracę na stojąco jest:

- stosowanie przerw w pracy – unikanie wielogodzinnego trwania w niezmięnionej pozycji,
- prowadzenie aktywnego trybu życia poza pracą,
- w trakcie wypoczynku w pozycji siedzącej utrzymywanie nóg w pozycji uniesionej powyżej linii bioder,
- noszenie luźnej, nieuciskającej odzieży,
- noszenie właściwie dobranego obuwia na niskim obcasie,
- schylanie się i podnoszenie ciężarów przy nogach ugiętych w kolanach, nigdy przy wyprostowanych w stawie kolanowym.

Niekorzystny wpływ na zdrowie osób pracujących w bibliotekach ma przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych, źle wietrzonych, o dużym stężeniu cząsteczek kurzu w powietrzu. Nowoczesne biblioteki buduje się tak, aby pomieszczenia magazynowe były właściwie wentylowane, jednak większość budynków na chwilę obecną nie spełnia pod tym względem obowiązujących norm. Zbiory biblioteczne były i są siedliskiem kurzu, a żyjące w nim organizmy, jak na przykład roztocza, są

częstą przyczyną alergii. Ważne jest częste i regularne odkurzanie zbiorów, a także, w miarę możliwości jak najczęstsze wietrzenie pomieszczeń, w których przechowuje się zbiory biblioteczne. Właściwe nawyki higieniczne, noszenie odzieży ochronnej w pomieszczeniach magazynowych oraz spędzanie jak największej ilości wolnego czasu na świeżym powietrzu mogą uchronić bibliotekarzy przed schorzeniami, takimi jak alergie, przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych, stany zapalne oskrzeli i płuc, astma i bóle głowy. Ruch i aktywność fizyczna mają bardzo korzystny wpływ na układ oddechowy, a wszystkie ich formy prowadzą do wyrobienia właściwych nawyków oddechowych.

Zawód bibliotekarza, podobnie jak większość zawodów, w których aktywność fizyczna jest ograniczona, niesie za sobą duże ryzyko wystąpienia otyłości i cukrzycy typu 2. Są to dwie spośród chorób cywilizacyjnych, które dotyczą coraz więcej ludzi nie tylko w Polsce, ale w większości krajów rozwiniętych. Przyczyną nadwagi i otyłości jest bez wątpienia brak ruchu. Sprzyja temu siedzący tryb pracy oraz pasywny styl życia poza nią. W 2005 roku, według danych Światowej Organizacji Zdrowia, problem nadwagi dotyczył 1,6 mld. osób, a 400 mln. dorosłej ludności świata stanowili ludzie otyli (Damuth, 2009, s. 52). Blisko 70% Polaków, we wszystkich grupach wiekowych nie osiąga nawet minimum aktywności ruchowej, niezbędnej dla zachowania zdrowia. Brak ruchu prowadzi do zaburzeń gospodarki lipidowej w organizmie, podniesienia poziomu cholesterolu i obniżenia się korzystnej dla człowieka frakcji HDL. Wysoki poziom cholesterolu prowadzi do miażdżycy i jej powikłań, jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca i zawał. Niska aktywność fizyczna, niewłaściwa dieta, stres oraz predyspozycje bardzo często prowadzą do wystąpienia u osób po 40 roku życia cukrzycy typu 2. Jednym z ważnych elementów w leczeniu cukrzycy jest trening fizyczny, który prowadzi do poprawy kontroli metabolicznej u chorych. Szczególnie wskazane formy aktywności ruchowej przy cukrzycy typu 2 to: spacerowanie, bieganie, taniec, jazda na rowerze i pływanie (Otręba i Waleczek, 2009, s. 23-25).

Biorąc pod uwagę wszystkie aspekty pracy bibliotekarza, aktywność ruchowa pełni nie tylko istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej, jest również doskonałą metodą walki ze stresem i napięciem psychicznym, przynosi ulgę w dolegliwościach fizycznych oraz wpływa korzystnie na samopoczucie i psychikę bibliotekarzy. W niniejszym opracowaniu przedstawione zostały propozycje nowoczesnych form aktywności ruchowej, które w ostatnich latach cieszą się coraz większą popularnością i zyskują szerokie grono sympatyków. Warto na nie zwrócić

uwagę zwłaszcza dlatego, że nie wymagają inwestowania w drogi sprzęt, są powszechnie dostępne dla osób w różnym wieku, niezależnie od płci, stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

Pilates

Dużą popularnością, zwłaszcza wśród pań, choć nie tylko, cieszy się pilates. Jest to bardzo ciekawa, przyjemna i przynosząca wiele korzyści zdrowotnych forma ćwiczeń. Zajęcia pilates prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów w większości siłowni i klubów fitness w kraju. Zorganizowane grupy osób spotykają się kilka razy w tygodniu, by pod okiem instruktora pracować nad udoskonalaniem swojej sylwetki, trenować siłę i wytrzymałość mięśni oraz zrelaksować się i odsunąć od siebie stres.

Pilates to forma ćwiczeń, która z założenia łączy zdolności fizyczne z potencjałem umysłu. System ćwiczeń służy wzmocnieniu ciała, nabyciu prawidłowych nawyków w postawie ciała przy pełnym zaangażowaniu emocjonalnym ćwiczących. Twórcą systemu był urodzony w 1880 roku w Düsseldorfie, Joseph Hubertus Pilates. Jako że w dzieciństwie był chorowity, cierpiał na krzywicę, reumatyzm i astmę, od wczesnej młodości starał się przezwyciężyć ułomności swojego organizmu, ciężko pracował nad formą fizyczną i udoskonaleniem swojego ciała. W latach 20. XX wieku, wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, gdzie otworzył swoje pierwsze studio ćwiczeń, a metoda ćwiczeń, którą opracował i nazwał „kontrologią” (dziś znana pod nazwą pilates) zyskała od samego początku szerokie grono zwolenników, na początku głównie wśród tancerzy, którym system ćwiczeń pozwalał uporać się z kontuzjami i jednocześnie budować silną i piękną sylwetkę. W pracy zatytułowanej *Return to life through contrology*, Joseph Pilates zwracał szczególną uwagę na kontrolę nad własnym ciałem, która jest podstawą opracowanego przez niego systemu ćwiczeń (Shipside, 2004, s. 1-2). W swojej pracy korzystał z wielu źródeł, między innymi z zapisków starożytnych Greków, opracowań filozofów Wschodu, obserwacji i studiów nad sposobem poruszania się zwierząt (Searle i Meeus, 2006, s. 16). Można uznać, że opracował nie tyle metodę, co filozofię ćwiczeń angażujących zarówno ciało jak i umysł.

Na filozofię systemu pilates składa się 8 elementów: koncentracja i kontrola, oddech, płynność ruchów, precyzja, centrum ciała, wytrwałość oraz rozluźnienie. W pierwszej kolejności, rozpoczynając ćwiczenia systemem pilates, dąży się do osiągnięcia takiego poziomu skupienia,

w którym możliwa jest kontrola każdego mięśnia ciała za pomocą umysłu. Kolejnym niezwykle ważnym elementem systemu jest opanowanie właściwego sposobu oddychania. W pilatesie angażuje się do oddychania jak największą część płuc oraz przeponę, tak, aby oddech był jak najpełniejszy i wyraźnie odczuwalny jako rozszerzanie klatki piersiowej. Wszystkie ruchy w pilatesie charakteryzuje płynność i precyzja, poruszanie się wyróżnia zgrabność, estetyczność ruchów bez utraty kontroli nad mięśniami. Wszystkie ćwiczenia wykonuje się niezwykle starannie, powoli, precyzyjnie, dzięki czemu minimalizuje się ryzyko wystąpienia kontuzji czy urazu. Szczególną wagę podczas ćwiczeń przywiązuje się do wyrobienia nawyku utrzymywania prawidłowej pozycji ciała. Nazywa się ją pozycją neutralną. Kręgosłup człowieka jest naturalnie wygięty w kształcie litery S, w pozycji neutralnej dąży się do wyprostowania kręgosłupa, poprzez wypchnięcie bioder w przód lub w tył. Pozycja neutralna wpływa na sylwetkę, a także odciąża wszystkie części ciała mające związek z kręgosłupem, stawy, ścięgna, więzadła i mięśnie. Kolejnym ważnym elementem ćwiczeń systemu pilates jest wytrwałość. Nie oznacza ona rutynowego powtarzania w kółko tych samych ćwiczeń. Sprowadza się do wypracowania nawyku ćwiczenia, potrzeby ruchu i włączenia elementów ćwiczeń do codziennych czynności. Bardzo ważne w pilatesie jest rozluźnienie mięśni. Dąży się do zniesienia napięcia kumulującego się w kręgosłupie i pasie barkowym (te partie mięśni odpowiedzialne są za odczucie dyskomfortu i bólu pleców po dniu pracy). Dzięki ćwiczeniom pilates sylwetka staje się symetryczna i doskonale ukształtowana, kształtują się pozytywne nawyki w utrzymywaniu prawidłowej postawy, wzrasta samoakceptacja i wracają siły vitalne. Cechy charakterystyczne u osób ćwiczących tym systemem to wydłużony kręgosłup, symetryczne barki lekko uniesione ku górze, długa szyja, silne mięśnie brzucha, symetryczne biodra oraz niezbyt umięśnione, ale bardzo silne nogi. Dzięki takiej budowie ciała, znacznie łatwiej jest się poruszać, a czynności które wcześniej stanowiły problem, powodowały ból, można wykonywać bez większego wysiłku. Metoda ćwiczeń pilates jest adresowana do wszystkich, niezależnie od sprawności fizycznej, wieku czy płci. Szczególnie polecana jest osobom cierpiącym z powodu bólu kręgosłupa, zwłaszcza pracującym przez długi czas w ciągu dnia w pozycji siedzącej lub stojącej. Jest to idealna forma ćwiczeń dla osób starszych z problemami zdrowotnymi, a osoby młodsze i sprawniejsze dzięki pilatesowi mogą nauczyć się zdrowych schematów poruszania się, ukształtować sylwetkę, wzmocnić i uelastyczyć mięśnie. Pilates wykorzystywany jest również w re-

habilitacji osób po kontuzjach i urazach (Serale i Meeus, 2006, s. 30-31). Na podstawie badań przeprowadzonych na dwóch 15-osobowych grupach kobiet w wieku 30-40 lat, gdzie pierwszą grupę stanowiły kobiety regularnie trenujące pilates od 1,5 roku, a drugą grupę kobiety nieaktywne, prowadzące siedzący tryb życia, wyciągnięto wniosek, iż systematyczny trening pilates korzystnie wpływa na skład i budowę ciała oraz poziom równowagi i koordynację ruchową (Głowacka, Kuba i Firak, 2005, s. 15-24).

Aqua aerobic

Aqua aerobic to kolejna, bardzo popularna w ostatnich latach forma ogólnie dostępnych ćwiczeń grupowych. Podobnie jak pilates, zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, w klubach fitness oraz w aqua parkach i na basenach miejskich. Jest to bardzo bezpieczna i przyjemna forma aktywności fizycznej dla osób w każdym wieku. Zajęcia prowadzone przy dźwiękach odpowiednio dobranej muzyki, pozwalającej się rozluźnić i odpocząć psychicznie. Osoby korzystające z tej formy ruchu nie muszą umieć pływać, gdyż ta umiejętność w aqua aerobiku nie jest wykorzystywana, nie muszą być również bardzo sprawne fizycznie. System ćwiczeń oparty jest na elementach tradycyjnego aerobiku, jednak fakt, iż ćwiczenia odbywają się w wodzie, z jednej strony ułatwia ich wykonywanie osobom mniej sprawnym (w zależności od poziomu zanurzenia ciało człowieka traci w wodzie ok. 90% swojej masy i przez to wykonywanie ćwiczeń jest dużo łatwiejsze), a z drugiej strony woda sprawia, że zwiększa się efektywność ćwiczeń z uwagi na opór wody, który trzeba pokonać ruszając się w niej.

Aqua aerobic jest jedną z bezpieczniejszych form aktywności, stawy nie są obciążone i narażone na urazy czy kontuzje. Dawniej ćwiczenia w wodzie stosowane były wyłącznie w gimnastyce korekcyjnej oraz w rehabilitacji ruchowej. Obecnie, dzięki poszerzeniu i urozmaiceniu zakresu ćwiczeń stały się alternatywą dla tradycyjnego aerobiku formą aktywności, z której korzystają ludzie zdrowi, dbający o zdrowie i sylwetkę. Do ćwiczeń wykorzystuje się różnorodne akcesoria, takie jak deski pływackie, rurki i hantle piankowe, pasy wypornościowe czy ciężarki na kostki i nadgarstki. Część ćwiczeń w aqua aerobiku wykonuje się w wodzie płytkiej, w tzw. akwenu, w którym woda sięga do połowy klatki piersiowej ćwiczącego. Na tej głębokości ćwiczy się na przykład nogi i ramiona, a ćwiczący ma przez cały czas stały kontakt przynajmniej jednej stopy z dnem basenu. Ćwiczenia w wodzie głębokiej,

sięgającej do szyi, są bardziej intensywne, wymagają włożenia większego wysiłku w celu pokonania oporu wody, w niektórych przypadkach wykonywane są bez kontaktu stóp z dnem basenu. Niezależnie od głębokości basenu, w aqua aerobiku wykorzystywane są trzy rodzaje ruchów (Mosakowska, 2007, s. 21-26):

- wspomagające – w kierunku powierzchni wody;
- oporujące – w kierunku dna basenu;
- odciążające – po powierzchni wody z oporowaniem.

Aqua aerobic szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia układu kostno-stawowego, wyraźnie odciążonego w wodzie. Nawet osoby z zaawansowaną osteoporozą mogą bezpiecznie wykonywać ćwiczenia w wodzie. Aqua aerobic pozwala zgubić zbędne kilogramy, wpływa na przyspieszenie przemiany materii i z tego względu jest szczególnie polecany osobom otyłym i z nadwagą.

Badania porównawcze, które przeprowadzono wśród 42 kobiet, podzielonych na dwie 21-osobowe grupy (grupę ćwiczącą i niećwiczącą) wykazały, że u osób trenujących aqua aerobic po 16-tygodniowym cyklu ćwiczeń, uzupełnionym dietą i edukacją prozdrowotną zaszły następujące zmiany (Piotrowska-Całka i in., 2004, s. 176-182):

- nastąpiło podniesienie poziomu wydolności krążeniowo-oddechowej;
- poprawiła się adaptacja wysiłkowa;
- obniżył się poziom stężenia cholesterolu całkowitego we krwi, a wzrósł poziom stężenia HDL;
- zmniejszyła się ilość tkanki tłuszczowej, spadła masa ciała;
- wzrosła gęstość kości.

Istnieje wiele różnych odmian aqua aerobiku, dzięki czemu zainteresowani tą formą aktywności na pewno znajdą coś dla siebie, w zależności od indywidualnych zdolności i oczekiwań. Osoby, którym zależy na treningu poprawiającym kondycję, krążenie i wydolność oddechową mogą skorzystać z zajęć aqua jogging (bieg w wodzie). Jeśli ćwiczącemu zależy na wzmocnieniu siły mięśni i budowaniu sylwetki może wybrać zajęcia aqua combo lub aqua kickboxing. Dla szukających mniej intensywnych wrażeń ruchowych, odprężenia, ćwiczeń łączących ciało i umysł idealne będą zajęcia aqua joga (Mosakowska, 2007, s. 21-26). Z badań przeprowadzonych wśród kobiet wynika, że zajęcia aqua aerobic bardzo

korzystnie wpływają nie tylko na formę fizyczną, lecz również na poprawę nastroju oraz przyczyniają się w istotny sposób do spadku poziomu stanu lęku (Piotrowska-Całka i Guskowska, 2007, s. 25-29).

Joga

Joga jest jedyną formą aktywności ruchowej, która w sposób całościowy służy utrzymaniu człowieka w zdrowiu i dobrej formie. Jest to nie tylko program ćwiczeń gimnastyczno-ruchowych, ale również praktyka, która uczy przyjęcia nowej postawy wobec życia (Himmel, Ockel, 2010, s. 9). Pierwsze wzmianki na temat jogi w literaturze pochodzą z Indii i datuje się je na ok. 700 lat p.n.e. Wzrost zainteresowania jogą w Europie rozpoczął się w latach 60. XX w. i trwa nieprzerwanie do dziś. Popularność jogi wynika z teorii, że na prawdziwe zdrowie ma wpływ ciało i psychika człowieka, a joga łączy w sobie procesy fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe.

Zasady, których należy przestrzegać wykonując ćwiczenia systemu jogi to:

- regularność i systematyczność – tylko wytrwałość i regularność w ćwiczeniach może przynieść pozytywny skutek w postaci poprawy sprawności fizycznej ciała oraz odzyskania równowagi psychicznej i wyciszenia;

- spokój i opanowanie – ćwiczenia w jodze wykonuje się powoli i starannie, bez gwałtownego napinania i rozkurczania mięśni;

- koncentracja na wykonywaniu ćwiczeń – pozwala na prawidłowe i bezpieczne wykonanie ćwiczeń;

- naturalny oddech – podczas ćwiczeń jogi należy oddychać przez nos, w naturalnym tempie, dbając o to, aby skręty tułowia, skłony czy wygięcia wykonywać na wydechu, a każde kolejne ćwiczenie rozpoczynać od głębokiego wdechu;

- zdrowy rozsądek i pokora – należy ćwiczyć własnym rytmem, uwzględniając własne możliwości i ograniczenia, w jodze nie chodzi o rywalizację czy współzawodnictwo;

- rozgrzewka i relaks – przed przystąpieniem do ćwiczeń należy rozgrzać i rozciągnąć mięśnie, aby uniknąć kontuzji w ich trakcie, a po zakończeniu ćwiczenia zrelaksować się i rozluźnić;

- odpowiednia pora i czas ćwiczeń – trzeba pamiętać, aby ćwiczyć z pustym żołądkiem, nie bezpośrednio po posiłku, powinno ćwiczyć się zawsze o mniej więcej tej samej porze, nie przekraczając 2 godzin;

– odpowiednie miejsce do ćwiczeń – miejsce do ćwiczeń powinno być ciche, spokojne, w miarę przestronne, o równym i płaskim podłożu, dobrze przewietrzane i nie przegrzane;

– wygodny strój – ćwiczenia jogi wykonuje się boso, w stroju, który nie krępuje ruchów, należy też zdjąć wszelkie ozdoby, biżuterię i zegarek;

– pomoce do ćwiczeń – ćwiczenia wykonuje się na macie lub kocu, do niektórych wykorzystuje się również dodatkowe przedmioty, takie jak pasy, liny, kostki i pianki. Przestrzeganie zasad i stosowanie się do wskazówek instruktora jogi pozwala na bezpieczne i efektywne ćwiczenie tym systemem (Szopa, 2004, s. 11-12).

Do podstawowych pozycji ćwiczeń w jodze należą pozycje stojące, siedzące, leżące i odwrócone. Z punktu widzenia medycyny, joga wpływa korzystnie na wiele układów i organów wewnętrznych u człowieka. Podczas wykonywania ćwiczeń hatha-jogi rozciągane są mięśnie, więzadła i ulega poprawie ruchomość stawów kończyn i kręgosłupa. Joga uczy koncentracji, skupienia na wykonywaniu ćwiczeń, pozwala się wyciszyć i uspokoić nerwy. Dzięki temu organizm ćwiczącego wraca do równowagi, poprawia się nastrój i zmienia nastawienie do życia. Ćwiczenia jogi bardzo korzystnie wpływają również na układ krążenia i układ oddechowy. Pod ich wpływem tętno spoczynkowe ulega zwolnieniu, serce jest lepiej ukrwione i zwiększa się dystrybucja tlenu przez krew. Głębsze, pełniejsze oddychanie mobilizuje płuca do rozprężania i wymiany gazowej. Elementy jogi stosowane są w rehabilitacji osób cierpiących na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP). Wykorzystuje się w tym celu techniki oddechowe wg systemu jogi, takie jak oddech oczyszczający, oddychanie głębokie, pełen oddech i oddychanie gruczołowe. Opanowując te techniki, pacjenci z POChP uczą się, jak wentylować wszystkie partie płuc, jak udrożnić drogi oddechowe oraz jak kontrolować rytm oddechu (Raglewska i in., 2007, s. 123). Kolejny układ, na który wpływają ćwiczenia jogi, to układ pokarmowy. Masaż narządów jamy brzusznej, podczas ćwiczeń zapobiega bólom brzucha, zmniejsza uczucie wypełnienia i ociążałości oraz wpływa korzystnie na procesy trawienne organizmu (Szopa, 2004, s. 60-84). Korzyści natury fizycznej, odczuwane przez osoby uprawiające jogę to przede wszystkim mniejsze dolegliwości bólowe pleców i kręgosłupa, obręczy barkowej oraz kończyn dolnych, lepsza ruchomość stawów, poprawa przemiany materii, zmniejszenie masy ciała, poprawa wydolności nerek oraz wzrost siły i wytrzymałości mięśni. Poza tym joga wpływa również na psychikę człowieka. Regularne ćwiczenia poprawiają koncentrację, wzbogacają witalność umysłu,

wzmacniają siłę woli, pozwalają zachować równowagę psychiczną, uczą cierpliwości i panowania nad emocjami, zmniejszają poziom odczuwanego lęku i niepewności, wpływają na poprawę nastroju, zadowolenie i samoakceptację (Palica, 2007, s. 36-42).

Nordic walking

Początki dyscypliny sportu znanej dziś jako nordic walking nie są znane. Wiadomo jedynie, że wywodzi się ze Skandynawii. W latach 30. ubiegłego wieku marsz z kijkami był formą treningu stosowaną przez fińskich biegaczy narciarskich. Prekursorem tej formy aktywności ruchowej był Marko Kantaneva z fińskiego instytutu sportu w Vierumaki w Finlandii. Pierwszą swoją pracę poświęconą treningowi nordic walking opublikował w 1997 roku. Krótco po ukazaniu się tej publikacji wiele firm sportowych rozszerzyło asortyment produkowanego sprzętu sportowego o kijki do nordic walking i zaczęło promować marsz z kijkami jako nową, efektywną i korzystną dla zdrowia formę aktywności ruchowej (Wróblewski, 2010, s. 11-12). Zdaniem wielu osób, uprawiających nordic walking, jest on doskonałą formą aktywności poprawiającą ogólną sprawność fizyczną i wpływającą korzystnie na samopoczucie. Jest to bezpieczna forma aktywności fizycznej, dostępna dla osób w każdym wieku, niezależnie od ich sprawności i stanu zdrowia. Bardzo korzystnie wpływa na układ krążenia, układ oddechowy oraz kostno-mięśniowy. Stanowi optymalną formę rekreacji i aktywnego wypoczynku, a marsz uzupełniony odpowiednimi ćwiczeniami może stanowić dla osób bardziej wymagających trening o wysokiej intensywności, zbliżony do tradycyjnego treningu sportowego. Nordic walking polecany jest również jako trening wprowadzający do uprawiania innych, bardziej intensywnych dyscyplin sportu, jak na przykład bieganie.

Nordic walking tylko pozornie angażuje wyłącznie dolne partie ciała, a zwłaszcza nogi. Dzięki zastosowaniu w marszu kijków uruchamia się wiele mięśni górnej partii ciała (Sadowski, 2008, s. 25-27). Kije przejmują część ciężaru ciała, dzięki czemu odciąża się kręgosłup i nogi, w przeciwieństwie do zwykłego marszu i biegania. Dużą zaletą nordic walking jest brak szczególnych nakładów finansowych na sprzęt do jego uprawiania. Jediną inwestycją są kijki i dobre obuwie. Najważniejsze jednak jest to, że można go uprawiać wszędzie, niezależnie od rodzaju i ukształtowania powierzchni terenu, pory roku czy aury. Marsz może odbywać się w pojedynkę, grupowo i pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Intensywność i tempo marszu dostosowuje się

do indywidualnych warunków trenującego. Marsz rano stanowi zastrzyk energii na cały dzień, z kolei trening wieczorny pozwala wyciszyć się i pozbyć stresów mijającego dnia. Popularne jest uprawianie nordic walking w grupach. Jest to jedna z bardziej towarzyskich form aktywności ruchowej, ponieważ w trakcie marszu można swobodnie rozmawiać i nawiązywać kontakty. Dużą popularnością cieszą się również zorganizowane grupy osób uprawiających nordic walking pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Technika treningu nie jest skomplikowana i łatwo ją opanować w krótkim czasie. Od stopnia opanowania techniki marszu zależy długość i trudność pokonywanych tras.

Prawidłowa postawa ciała przy marszu zapewnia ćwiczącemu optymalne warunki ruchu w stawach nóg oraz bezpieczeństwo podczas treningu. Tułów powinien być lekko pochylony do przodu, a stawy kolanowe lekko zgięte w momencie podporu kończyn. Przed rozpoczęciem marszu nie wolno zapominać o obowiązkowej kilkuminutowej rozgrzewce, a po zakończeniu każdej jednostki treningu o stretchingu i ćwiczeniach oddechowych.

Nordic walking można uprawiać na trzech poziomach – zdrowotnym, fitness i sportowym. Trening zdrowotny przeznaczony jest dla tych, którzy chcą poprawić swoją ogólną kondycję fizyczną oraz dla osób po przebytych urazach, jako element uzupełniający rehabilitację. Dobre efekty uzyskuje się również u osób walczących z nadwagą lub otyłością. Na tym poziomie trening nie jest bardzo intensywny, ma charakter rekreacyjny. Mogą go uprawiać cierpiący na bóle kręgosłupa, bóle głowy wywołane długotrwałą pracą przy komputerze, osoby ze schorzeniami układu krążenia, po przebytych zawale serca, leczący się na nadciśnienie i chorobę wieńcową. Poziom fitness adresowany jest do tych, którzy chcą poprawić swoją wytrzymałość. Taki trening powinien być przeprowadzany co najmniej 3 razy w tygodniu po 1,5 godziny. Sportowy trening nordic walking polega na urozmaiceniu techniki ćwiczeń. Zawiera takie elementy jak: skoki, bieganie, wspinanie się i schodzenie ze stromych zboczy (Stefaniak, 2008, s. 40-42).

Niezależnie od poziomu zaawansowania ćwiczeń, podczas treningu nordic walking szczególny nacisk położony jest na poprawę sprawności oraz jakości życia poprzez aktywność fizyczną.

Indoor cycling

Indoor cycling nie należy do bardzo popularnych i powszechnych w Polsce form aktywności fizycznej, choć ma grono sympatyków i zwolenników. Jest to ciekawa alternatywa dla jazdy na rowerze. Łączy ze

sobą elementy jazdy rekreacyjnej i wyczynowej. Trening prowadzony jest w specjalnych salach, wyposażonych w rowery treningowe. Zajęcia mają charakter grupowy i prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, a elementem niezbędnym do ich przeprowadzenia jest odpowiednio dobrana muzyka, która stymuluje intensywność treningu. Zaletą tej formy aktywności ruchowej jest jej dostępność dla osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej, ponieważ treningi prowadzone są na różnych poziomach zaawansowania. Rower do indoor cyclingu podobny jest do roweru wyczynowego i jazda na nim do złudzenia przypomina jazdę na rowerze szosowym. Symulacja nierówności terenu jest możliwa dzięki mechanicznej regulacji obciążenia w rowerze. W zależności od możliwości ćwiczącego, dobiera on sobie odpowiednie obciążenie, przy którym jest w stanie pedałować. W trakcie treningu należy wykonywać polecenia instruktora i na komendę zmieniać pozycję na rowerze oraz zwiększać bądź zmniejszać obciążenie. Treningi prowadzone są na różnych poziomach intensywności i w zależności od tego służą redukcji masy ciała, poprawie kondycji fizycznej lub wydolności. Dobrze jest, przystępując do treningu indoor cycling ustalić swoje maksymalne tętno w czasie ćwiczeń, a podczas samego treningu kontrolować je, aby wynieść jak najwięcej korzyści. Podczas treningu LOW zajęcia prowadzone są w przedziale 65-75% tętna maksymalnego. Ma on na celu zwiększenie wydolności i wytrzymałości oraz wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej. Szczególnie polecany jest osobom rozpoczynającym uprawianie indoor cyclingu. Trening typu FARTLEK odbywa się na poziomie 65-85% tętna maksymalnego. Jest to trening w terenie płaskim i ze wzniesieniami, w którym wykorzystuje się wszystkie możliwe techniki i pozycje jazdy. Ten typ treningu wpływa na zwiększenie wydolności, wytrzymałości, poprawia ogólną kondycję fizyczną oraz stymuluje spalanie tkanki tłuszczowej. Przeznaczony jest dla osób na różnym poziomie zaawansowania. Treningi typu HILL oraz HIGH odbywają się w przedziale 75-85% tętna maksymalnego, a więc w górnych granicach tętna dla treningu aerobowego. Jest to jazda po trudnym, górzystym terenie z fragmentami płaskimi. Celem treningu HILL jest podniesienie progu przemian beztlenowych, zwiększenie siły i wzrost masy mięśniowej, a treningu HIGH zwiększenie tolerancji na wyższe tętno. Obydwa typy treningu wykorzystują techniki jazdy górskiej w różnych kombinacjach z technikami jazdy po terenie równym i przeznaczone są dla osób zaawansowanych. Trening INTERVAL to trening w przedziale tętna maksymalnego 65-95% i charakteryzuje się wysoką intensywnością. Trening na tętnie wysiłku tlenowego jest przeplatany

z treningiem na tętnie wysiłku beztlenowego. Celem tego typu treningu jest podniesienie progu przemian beztlenowych i zwiększenie wytrzymałości organizmu. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób zaawansowanych (Indoor cycling). Trening indoor cycling trwa 60 minut, z czego pierwsze 10 minut zajmuje rozgrzewka, a ostatnie 10 minut rozluźnienie, uspokojenie oddechu i stretching. Zaletą tej formy aktywności jest zaangażowanie podczas jazdy mięśni wszystkich partii ciała, przy stosunkowo niskim obciążeniu stawów. Trening ten wzmacnia mięśnie, wpływa korzystnie na układ kostny, poprawia krążenie, wzmacnia serce, kształtuje prawidłowe nawyki w oddychaniu oraz rzeźbi sylwetkę.

Przedstawione w niniejszym opracowaniu wybrane formy aktywności ruchowej stanowią alternatywę dla powszechnie znanych i popularnych dyscyplin sportu amatorskiego. Pilates i joga zawierają elementy gimnastyki, którą promuje się na zajęciach wychowania fizycznego już u dzieci w wieku przedszkolnym. Aqua aerobic to połączenie elementów gimnastyki i rekreacji w wodzie. Nordic walking to rozwinięta i wzbogacona forma marszu. Z kolei indoor cycling to ciekawe urozmaicenie treningu dla osób, które lubią jazdę na rowerze i intensywny wysiłek jednocześnie. Zwrócenie uwagi na nowoczesne formy aktywności ruchowej być może zachęci osoby, które do tej pory nie podejmowały aktywności fizycznej do ich uprawiania.

Współczesny bibliotekarz jest nie tylko osobą, która wypożycza książki. Coraz częściej musi wykazywać się wiedzą z wielu dziedzin nauki. Mając świadomość jak istotną rolę w naszym życiu odgrywa aktywność fizyczna i jakie korzyści płyną z uprawiania poszczególnych dyscyplin sportu, bibliotekarze mają szansę stać się propagatorami zdrowego stylu życia nie tylko we własnym środowisku.

Bibliografia

- Damuth A. (2009), *Wpływ aktywności fizycznej na wielkość wskaźnika masy ciała*. „Antropomotoryka”, vol. 19, nr 46, s. 52.
- Gruca M., Saulicz E., Knapik A. (2010), *Wpływ długotrwałego siedzenia na strukturę kręgosłupa*. W: Fizjoterapia. Nowe potrzeby – nowe możliwości. Pod red. M. Kosińskiej, L. Niebroja. Katowice, s. 55-60.
- Głowacka M., Kuba L., Firak R. (2005), *Pilates a wybrane elementy sprawności fizycznej w ramach koncepcji Heath-related fitness*. „Zeszyty Metodyczno-Naukowe Studiów Doktoranckich / Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach”

cach”, nr 17, s. 15-24.

Gruca M., Saulicz E., Knapik A. (2010), *Zdrowie człowieka współczesnego w kontekście siedzącego trybu życia*. W: Fizjoterapia. Nowe potrzeby – nowe możliwości. Pod red. M. Kosińskiej, L. Niebroja. Katowice, s. 49-54.

Himmel M., Ockel R. (2010), *Joga w każdym wieku*. Warszawa.

Indoor cycling [online]. 2009 [dostęp 2010-05-15]. Dostępny w World Wide Web: <http://fitnessacademy.pl/arkady/zajecia-grupowe/indoor-cycling>.

Mosakowska M. (2007), *Aquafitness – sport całego życia*. „Kultura Fizyczna”, nr 1/2, s. 21-26.

Otręba I., Waleczek J. (2009), *Aktywność fizyczna a cukrzyca*. „Lider”, nr 7/8, s. 23-25.

Palica D. (2007), *Joga uzdrawia duszę i ciało*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 10, s. 36-42.

Piotrowska-Całka E. [i in.] (2004), *Aqua aerobic jako forma promocji zdrowia*. „Medycyna Sportowa”, vol. 20, suppl. 1, s. 176-182.

Piotrowska-Całka E., Guskowska M. (2007), *Wpływ ćwiczeń aqua aerobiku na stany emocjonalne kobiet*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 51, z.1, s. 25-29.

Raglewska P. i in. (2007), *Wykorzystanie elementów jogi w rehabilitacji oddechowej pacjentów z POChP*. W: Nienowotworowe choroby układu oddechowego. Leczenie, rehabilitacja, pielęgnacja. Pod red. A. Barinowa-Wojewódzkiego. Poznań.

Sadowski G. (2008), *Nordic Walking – lansowana moda czy odświeżona tradycja*. „Kultura Fizyczna”, nr 5/6, s. 25-27.

Searle S., Meeus C. (2006), *Pilates*. Warszawa.

Shipside S. (2004), *Pilates. Zyskaj świetną formę i piękne ciało*. Poznań.

Stefaniak M. (2008), *Nordic Walking – jako forma masowej aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 7, s. 40-42.

Stefaniak M. (2009), *Nordic walking w programowaniu aktywności fizycznej*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, s. 43-48.

Szopa J. (red.) (2004), *Joga dla zdrowia*. Częstochowa.

Tłokiński W. (red.) (1996), *Aktywność fizyczna. Psychofizyczne aspekty profilaktyki i terapii*. Gdańsk.

Wróblewski P. (2010), *Nordic walking*. Bielsko-Biała.

K. Szaniewska

Physical activity in the prevention of the spinal and cardiovascular system diseases in the librarians – a review of the selected forms.

Summary

The existence of the majority of lifestyle diseases is related with the limitation or complete lack of physical activity. A lot of musculoskeletal and circulatory system disorders concern people working in the libraries. The article's goal is to draw attention of the librarian environment to the possibilities of health prophylaxis through exercise. It presents modern forms of physical activity, which can be alternative to already known and popular sport disciplines, such as: pilates, water aerobic, yoga, Nordic walking and indoor cycling. Each of these exercises is discussed in terms of the positive influence on human body and mind. The article wants not only to familiarize the librarians with mentioned forms of activity, but also to encourage them to take up and promote the active lifestyle at work and at home.



RYSZARD GWIOŹDZIK

*Bombardier Trasportation (ZWUS) sp. z o.o. w Katowicach,
Górnośląskie Centrum Kultury w Katowicach*

RELAKS JAKO ODPOWIEDŹ NA STRES – PRAKTYCZNY PRZEGLĄD ZAGADNIENIA

Podobnie jak każda grupa zawodowa, bezpośrednio kontaktująca się z otoczeniem, bibliotekarze są narażeni na ciągle sytuacje stresowe i wynikające z nich konsekwencje. We współczesnym świecie stres stał się zjawiskiem tak powszechnym, że już prawie niezauważalnym. Jednocześnie od dawna są wykorzystywane określone możliwości radzenia sobie ze stresem, dzięki zastosowaniu konkretnych technik relaksacyjnych, koncentrujących, lub prostych ćwiczeń oddechowych i fizycznych, których pozytywne oddziaływanie potwierdziła moja wieloletnia praktyka instruktorska¹. Na powiązanie relaksu z układem przywspółczulnym (parasympatycznym) wskazuje oddziaływanie na siebie układu hormonalnego i nerwowego, zgodnie ze znaną prawdą o jedności psychosomatycznej człowieka (*Antystresowy*). Skoro traktujemy organizm jako jedność, to stany psychiczne mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, czyli w ciele koncentrują i kumulują się napięcia, odzwierciedlające naszą reakcję m.in. na stres.

Klasyczna definicja stresu Hansa Selyego jako „nieswoistej reakcji organizmu na wszelkie stawiane mu zadanie” oznacza wielopłaszczyznową, często nieświadomą, reakcję organizmu na lęki, niepokoje, napięcia fizjologiczne, niezaspokojone potrzeby psychiczne, pobudzające do realizacji określonych zadań. Dochodzi do niej, gdy zaistniała sytuacja jest niezgodna z nabytymi przyzwyczajeniami, nawykami, światopoglądem, gdy zakłóca funkcjonowanie organizmu na poziomie fizjologicznym i doprowadza do dysonansu psychicznego. Stres

¹Autor jest instruktorem I kategorii ćwiczeń relaksująco-koncentrujących wg indyjskiego systemu jogi. Od 1983 r. prowadzi zajęcia, w tym liczne kursy instruktorskie (relaksacji, jogi i terapii) wg autorskich programów.

zatem jest pojmowany jako relacja między jednostką a środowiskiem (Lazarus i Folkman, 2008), jako reakcja na „niekorzystne bodźce środowiskowe, głównie zewnętrzne, dzięki której organizm może dostosować się do nowych warunków otoczenia” (*Antystresowy*). Mówi o naszym subiektywnym odbiorze określonych sytuacji, uświadamia nam, jak sobie radzimy w życiu, najogólniej jest informacją o nas samych, a zarazem może wystąpić jako wynik obiektywnej rozbieżności między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki (*Stres w pracy*; Strelau, 1996). W pracy stres to „reakcja psychofizjologiczna na wymagania wynikające ze struktury i norm (formalnych i nieformalnych) grupy społecznej, w jakiej jednostka pracuje, przy czym wymagania te przekraczają możliwości/zasoby jednostki” (*Stres w pracy*). Źródłami stresu są zarówno czynniki fizyczne (np. klimatyczne, hałas, oświetlenie), jak i chronobiologiczne (np. rytmy dobowe, rytmy ultradobowe), psychologiczne (zakłócenia, zagrożenia i przeciążenia), zmuszające nas do wzmożonego wysiłku – na granicy naszych możliwości – oraz socjologiczne (struktura grupy i style sprawowania władzy w organizacji). W pracy są to różne czynniki, m.in. „związane z samą pracą, z rolą w organizacji, rozwojem kariery zawodowej, stosunkami międzyludzkimi, strukturą organizacji i klimatem organizacyjnym” (*Stres w pracy*). Często jest to brak poczucia kontroli nad wykonywaną pracą, kłopoty związane z komunikacją, konflikty, nadmierne obciążenia, perspektywa kariery bądź utraty pracy, a także samo środowisko: brak zachowania ergonomii stanowiska pracy (np. miejsca komputerowego, długotrwałego utrzymywanie tej samej niewygodnej pozycji ciała), czas pracy, oświetlenie, temperatura itp.

Stres doświadczany przez pracowników oddziałuje na pracę organizacji poprzez zwiększoną absencję, niższą jakość usług, wzrost wypadków czy wypalenie zawodowe (wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację i poczucie braku osiągnięć w pracy) (*Stres w pracy*). Istotne jest zatem uzyskiwane w miejscu pracy wsparcia emocjonalnego (np. okazywanie życzliwości, przychyłność otoczenia bowiem nie dopuszcza do pojawienia się stresorów lub chroni przed ich negatywnym wpływem na samopoczucie), instrumentalnego (konkretna pomoc), informacyjnego (o sposobie radzenia sobie w konkretnej sytuacji) i oceniającego (opinia) (*Stres w pracy*). Coraz częściej pracodawca jest wprost zobowiązany do ograniczania efektów stresu, związanego z pracą (Cieślak i Łuszczzyńska-Cieślak, 2001). Wykorzystuje się zatem prewencyjne zarządzanie stresem, w którym stosuje się konkretne metody promocji zdrowia, polegające na usuwaniu potencjalnych przyczyn stresu, mo-

dyfikacji reakcji jednostki na pojawiające się sytuacje stresowe oraz obniżeniu negatywnych skutków pojawiającego się stresu. Programy zarządzania stresem, z precyzyjnie określonym, realistycznym celem, są ukierunkowane na jednostkę i organizację. W pierwszym przypadku odnoszą się do czynników psychologicznych, fizycznych/fizjologicznych, zmiany zachowania i środowiska, w drugim do zamiany charakterystyki organizacji, ról i zadań (*Stres w pracy*).

Dotyczy to utrzymania zdrowia nawet w niesprzyjających warunkach zewnętrznych, przy czym zdrowie jest nie tylko brakiem choroby, lecz pozwala na wykorzystanie wszelkich możliwości twórczych oraz osiągnięcie szczęścia. Ważne jest rozpoznawanie i wzmacnianie mechanizmów, sprzyjających zachowaniu dobrego samopoczucia, nawet w środowisku pełnym stresorów (koncepcja salutogeniczna Aarona Antonvoskiego pokazuje, że osoba z wysokim poczuciem koherencji lepiej funkcjonuje) (Lindström i Eriksson, 2005). Na pierwszym etapie reakcji na stres – alarmu – organizm mobilizuje swoje siły, występuje np. koniec trawienia, przyspieszony oddech i bicie serca, wzrost adrenaliny. Dziś stres zdarza się nawet przez wyobrażanie sobie sytuacji zagrożenia, często nieadekwatnej do realnego zagrożenia. Drugi etap to stadium obrony/ucieczki, czyli przyjęcie określonej postawy wobec sytuacji postrzeganej jako zagrożenie. Walter B. Cannon opisuje tę reakcję (*fight or flight response*) jako serię biochemicznych zmian w organizmie (m.in. wzmożone bicie serca, odpływ krwi z końcówek, płytszy oddech, intensywne pocenie się), które współcześnie nie pomagają w radzeniu sobie z sytuacją. Trzecia faza to regeneracja sił. Szkodliwy jest przede wszystkim długotrwały, chroniczny stres, gdy stale utrzymuje się faza alarmu (np. nie wiemy jak zareagować lub nie możemy zareagować), następuje wyczerpanie, czynniki szkodliwe są zbyt intensywne lub trwają zbyt długo. Dochodzi wówczas do rozregulowania funkcji fizjologicznych, utraty zdolności obronnych organizmu (osłabienie systemu immunologicznego), a w efekcie do nieraz poważnych schorzeń, m.in. zaburzeń krążenia (jak nadciśnienie, zawał serca) choroby wrzodowej, osteoporozy, przeziębienia, a nawet grypy (psychoneuroimmunologia wskazuje wiele dolegliwości, będących następstwem stresu).

Te same mechanizmy, które „włączają” reakcje obronne na stres, mogą je także „wylączyć”. Regeneracja organizmu odbywa się najlepiej w stanie zupełnego rozluźnienia i relaksu. Potocznie relaks oznacza rozluźnienie, odprężenie, jest zatem zmniejszeniem napięć mięśniowych oraz fizjologicznej aktywności organizmu w czasie czuwania. Relaks to

odpowieź na stresową mobilizację organizmu poprzez jej demobilizacyjną redukcję (Siek, 1990a, s. 48 i n.). Współcześnie relaks jest także postrzegany jako optymalny stan psychofizjologiczny, jako równowaga, homeostaza organizmu, w której swobodnie mogą się ujawniać nasze pełne możliwości. Chodzi o pewien ekonomiczny sposób życia, wykorzystanie minimalnej energii dla uzyskania maksimum efektów.

Techniki relaksacyjne, pomagające w uzyskaniu czasowego stanu optymalnego, są jednym z elementów służących do uzyskania stałej i pełnej równowagi organizmu. Uzyskiwany dzięki nim relaks zmniejsza aktywność nerwowego układu sympatycznego, rozluźnia mięśnie, zwalnia rytm oddychania i rytm pracy serca, zmniejsza zużycie tlenu i tempo przemiany materii oraz wpływa na wzrost fal alfa w pracy mózgu. W efekcie daje to różne subiektywne odczucia, jak odprężenie, wewnętrzny spokój i cisza, lekka euforia czy pogodzenie się z sobą i światem (Siek, 1990a, s. 50 i n.). Regularne stosowanie technik relaksacyjnych zmniejsza predyspozycje do ulegania nadmiernemu pobudzeniu psychicznemu i fizjologicznemu, szczególnie w okresach oddziaływania sytuacji stresowych (stresora) (Siek, 1985a).

Sposoby swobodnego osiągania uczucia psychicznego i fizycznego odprężenia wywodzą się z Azji: z systemów prozdrowotnych Chin lub indyjskiej jogi. Ważną rolę w nich odgrywa nabycie umiejętności rozluźnienia mięśni, głębokiego i spokojnego oddychania, skupienia, koncentracji i medytacji. Na ich podstawie psychologia wypracowała techniki relaksacyjne, dostosowane do potrzeb człowieka Zachodu, jak relaksacja progresywna i trening autogeny.

Do często stosowanych należy **relaks progresywny wg Jacobsona** oraz jego modyfikacje wg Morrisa i Colsona. Progresywność, czyli stopniowanie, oznacza, że stopniowo wywołujemy efekt relaksacji i uczymy się jej doznawać. Jacobson twierdził, że „nauczenie się odczuwania wrażeń napięć własnych mięśni stanowi podstawę uczenia się relaksacji” (Siek, 1990a, s. 55). W swojej technice wprowadza zatem celowe napinanie mięśni, m.in. przez wzniosy rąk czy napięcie izometryczne, czyli dociskowe, np. nóg do podłoża lub do siebie, w celu doznania napięcia mięśni, a następnie ich rozluźnienia, po „puszczeniu” napięcia. Odczuwanie stanu napięcia na nauczyć rozróżniania napięć mięśniowych we własnym ciele, a doznawanie rozluźnienia po napięciowego uczy umiejętności samego rozluźnienia, czyli jeśli czujemy napięcie, to potrafimy się rozluźnić. Na dalszym etapie tej praktyki chodzi o wzrost odprężenia mięśni. Relaks stopniowany można wykonywać w pozycji siedzącej i leżącej, z odpowiednim dostosowaniem ćwiczeń. Naukę na-

leży rozpocząć od głównych, wyraźnie odczuwanych grup mięśni, np. nóg, a po opanowaniu ich rozluźnienia, będzie możliwa praca z mniejszymi grupami, np. po nauczaniu się rozluźniania bicepsów, łatwiej będzie rozluźnić pozostałe mięśnie ręki. W ten sposób można opanować rozluźnianie mięśni szkieletowych, szkieletowych później także tych, które są poza naszą kontrolą, np. trzewnymi czy wewnętrznymi klatki piersiowej (Siek, 1990a, s. 57).

W technice Jacobsona kolejnym etapem jest zróżnicowanie relaksacji, czyli osiąganie sytuacji, w której jakaś grupa mięśni może być w stanie napięcia czynnościowego, podczas gdy inna grupa pozostaje rozluźniona. Grupa mięśni aktualnie pracujących ma być minimalnie napięta dla danego rodzaju wykonywanej pracy, a pozostałe mięśnie powinny być w stanie jak najgłębszego rozluźnienia. Ta metoda jest świetnym wprowadzeniem w techniki relaksacyjne, bowiem bezpośrednio oddziałujemy na mięśnie, uświadamiając sobie ich stan, a zarazem można bezpośrednio obserwować efekt ich rozluźnienia.

Innym sposobem radzenia sobie z napięciem jest **trening autogenny wg Schulza**. Wymaga on, podobnie jak inne techniki relaksacyjne, w których pozostajemy stale nieruchomi, przyjęcia jak najbardziej biernej pozycji ciała. Najczęściej jest to leżenie na plecach (także na brzuchu lub boku), ale jest możliwe także wykorzystanie fotela, o szerokich i wygodnych oparciach (pozycja półsiedząca). Ważne jest bowiem, by ciało miało jak największą swobodę, bez napięć wynikających z samego ułożenia, z przybranej pozycji. W leżeniu na plecach możemy wykorzystać wałki lub poduszki odpowiedniej wielkości, umieszczając je pod głową, ramionami lub kolanami, uwzględniając krzywizny szyi i tułowia. Powinno nam być jak najwygodniej, by ciało nie przeszkadzało w dalszym treningu². Ręce powinny być lekko odведенne w stawach ramiennych i delikatnie zgięte w stawach łokciowych. Palce dłoni są swobodnie ugięte. Nogi rozsuwamy na ok. 20-30 cm, a stopy dodatkowo wspieramy na wałku lub ścianie. W pozycji siedzącej, np. na krześle w pracy, można wykorzystać tzw. siad do-
rożkarski. Nogi powinny być swobodnie rozwarte (bez napięć), stopy mają być pewnie spoczywające na podłodze, przedramiona opieramy

² Dodatkowo w celu pozbycia się niektórych napięć proponuję w pozycji leżącej lekko rozsunąć pośladki i łagodnie ściągnąć łopatki, w ten sposób „otwierając” klatkę piersiową. Oczywiście, nie może to spowodować napięcia, a pogłębienie rozluźnienia. Ważne jest także proste ułożenie głowy, by pozycja nie powodowała napięć karku: w tym celu powoli odводимy i przywodziemy głowę do mostka, aż znajdziemy najwygodniejsze dla nas ułożenie.

o uda, z dłońmi zwróconymi do wewnątrz, kręgosłup jest wygięty w tzw. koci grzbiet, a głowa swobodnie opada. Dobra pozycja, zamknięcie oczu pomaga w odcięciu zewnętrznych bodźców.

Metoda treningu Schulza polega na poddawaniu się wrażeniom, które dobrze znamy, mamy z nimi do czynienia na co dzień, czyli głównie wrażeniom ciężaru i ciepła. Próbując je odtworzyć, skupiamy się na sobie lub wsłuchujemy w sugestie osoby prowadzącej relaks. Robimy to biernie, „nie na siłę”. Łagodnie koncentrujemy się, otwieramy się i poddajemy tym sugestiom. W miarę ćwiczeń wrażenia te jakby napłyną same, bowiem ciało je zna i odtworzy w sobie.

Pierwszym etapem relaksu autogennego jest odczuwanie masy ciała. Poprzez wielokrotne powtarzanie sugestii, np. „moja prawa noga jest ciężka, jest bardzo ciężka”, stopniowo dochodzi do odczucia ciężaru, bezwładu, a przez to zwiotczenia mięśni szkieletowych (prążkowanych). W trakcie treningu wrażenia te rozprzestrzeniają się na całe ciało.

Na drugim etapie powoli wzbudza się w całym ciele odczucie ciepła, podobnie wielokrotnym powtarzaniem sugestii, np. „moja prawa ręka jest ciepła, coraz bardziej ciepła...”. Wrażenie ciepła stopniowo obejmuje całe ciało, doprowadzając do zwiotczenia mięśni gładkich, a przez to rozluźnienia napięć układu krwionośnego (rozszerzenia jego naczyń).

Trzeci etap to wyzwalanie wrażeń ciepła w okolicy spłotu słonecznego, czyli w miejscu między końcem mostka a pępkiem. Zalecane sugestie to „splot słoneczny jest ciepły, promieniuje ciepłem, ze spłotu słonecznego płynie strumień ciepła”. Powstające wrażenia pozwalają na zniesienie napięcia w narządach jamy brzusznej, przez działanie na splot trzewny (układ nerwowy autonomiczny). Następnie wpływa się na zwalnianie oddechu, dzięki sugestiom jak np. „mój oddech jest zupełnie spokojny, miarowy, oddech podnosi się i opada, łagodnie jak fala, oddycham lekko i spokojnie”. W treningu oddziałuje się także na pracę serca, uspokojenie jego rytmu; wczuwając się w serce, wykorzystujemy sugestie „moje serce bije pewnie, miarowo, spokojnie”. Ostatnim elementem relaksu jest uzyskiwanie wrażeń chłodnego czoła. Pomocne są sugestie „moje czoło jest chłodne, przyjemnie chłodne”. Odczucia te wpływają na regulację naczyniowo-ruchową w obrębie głowy. W trakcie wszystkich etapów relaksu sugeruje się także spokój i wyciszenie („jestem spokojny/a, wyciszony/a, odprężony/a”)³.

³ Z mojego doświadczenia wynika, że uzyskiwanie wrażeń w relaksie autogennym z powodzeniem można pogłębić przez sugerowanie lub wizualizację ciepłej wody, opływającej ciało i spływającej w dół, wraz z napięciami lub ciepłego powiewu wiatru, łagodnie otaczającego ciało i lekkiego, chłodnego podmuchu na czoło.

Wychodzenie z relaksu autogennego, podobnie jak innych, w których dłuższy czas pozostawaliśmy nieruchomo, nigdy nie powinno być gwałtowne: przez chwile leżymy spokojnie, powoli powracając do rzeczywistości, pobudzamy mięśnie i stawy, przez przeciąganie całego ciała, tak jakbyśmy budzili się ze snu, jednocześnie pogłęwiamy wdechy. Wstajemy stopniowo, wolno, aby nie dopuścić do odpływu krwi z mózgu.

Trening autogeny polega na skupieniu na ciele i wrażeniach z niego płynących. Musimy być przygotowani na pojawianie się zakłóceń w postaci narzucających się nam myśli. Nigdy z nimi nie walczymy, lecz staramy się nie dać wciągnąć w proces myślenia i analizowania. Stale, łagodnie, bez napięć powracamy świadomości do relaksu i odczuć ciała. Zdarza się także, że możemy zasnąć. Relaks, aby był skuteczny, musi być świadomy. Zaśnięcie oczywiście sugeruje, że nasz organizm potrzebuje takiego wypoczynku, jeżeli jednak zdarza się to często, musimy podtrzymywać aktywną świadomość (służą temu odpowiednie sugestie).

Inną metodą radzenia sobie ze stresem jest **wizualizacja**. Polega ona na uruchomieniu wyobraźni, stąd często określa się tę technikę jako „sterowanie snem ja jawie”, „projekcją umysłu” lub „zbiorem myśli, przedstawionych w formie obrazu”. Wizualizacja, podobnie jak intuicja, jest rodzajem myślenia nielogicznego. Dzięki niej docieramy do naszej wewnętrznej, subiektywnej rzeczywistości, podświadomości (Epstein, 1996, s. 11). Techniki wizualizacji umożliwiają nie tylko uświadamianie sobie treści zawartych w podświadomości, ale także dają możliwości ich wykorzystania, integracji i zmiany (Paul-Cavallier, 1992, s. 58). Wykorzystywane są w psychoterapii, zajmującej się poznawaniem języka wyobrażeń, jego analizą i wpływaniem na treści nieświadome w procesie terapii⁴. Najbardziej niezwykłą cechą tej techniki jest to, że mogą jej towarzyszyć zmiany fizjologiczne, co się wykorzystuje w terapiach wspomagających leczenie. Możliwość wpływania na ciało poprzez oddziaływanie obrazu można wykorzystać również w relaksacji.

Odbywa się to przede wszystkim przez tworzenie kojących obrazów, np. przyrody, miejsc, w których możemy się poczuć bezpiecznie, przyjemnie i spokojnie. Mogą one być podawane przez prowadzącego relaks albo wynikać z własnego doświadczenia. Wówczas są to realne miejsca, do których sami chętnie wracamy lub wrócilibyśmy lub obrazy miejsc przez nas wymarzonych, wynikających z naszej podświadomości. Obrazy, wzmocnione przez odpowiednią muzykę, doskonale wprowadzają

⁴ W ten sposób wizualizacja jest wykorzystywana w sporcie.

w stan odprężenia, lekkiej euforii. Odprężenie następuje dość szybko (odmiennie niż w technikach progresywnych i autogennych), lecz nie jest aż tak głębokie, jednak odczucia są bardzo przyjemne.

Medytacja (łac. *meditatio* – rozważanie) jest aktywnością intelektualną, mającą cele poznawcze, których przedmiotem są ogólniejsze zagadnienia metafizyczne, etyczne, estetyczne czy religijne⁵ (Podsiad i Więckowski, 1983). W tym rozumieniu jest znana w systemach religijnych i filozoficznych na Wschodzie i Zachodzie. **Techniki medytacyjne** jako forma relaksacji zostały zaadoptowane ze wschodnich systemów, jak joga, zen, medytacja buddyjska. *Mahabharata* (3, 294.16) tak opisuje ten stan „umysł niczego sobie nie wyobraża, niczego nie pragnie i jak kłoda drewna nie myśli”. W tym ujęciu medytacja jest praktyką systematycznego opróżniania i jednoczenia świadomości. Jest inna od stanu jawy, a mimo to cechuje się niezwykłym stopniem przytomności. Na Wschodzie jest pojmowana jako naturalna kontynuacja, pogłębienie czy ostateczny efekt koncentracji. Ten element – przykucie uwagi – jest powszechnie wykorzystywany w technikach relaksacyjnych. Medytacja w tym zakresie ma pomóc w skupieniu umysłu. Na co dzień nasz umysł jest bombardowany nadmiarem wyobrażeń, natłokiem informacji (telewizja ze swą mnogością programów, środowisko Internetu, wielość zadań podejmowanych w pracy, natłok i gwar w otoczeniu), zmysły są przeciążone, umysł przyjmuje wiele bodźców jednocześnie. W konsekwencji „produkuje” coraz więcej myśli i emocji, zagłuszając stan wewnętrznej ciszy, równowagi. Zwiększona, wymuszona aktywność umysłu prowadzi do niezdrowego pobudzenia naszego ciała, stałego, wewnętrznego podenerwowania. Coraz trudniej jest się skupić, pobyć w ciszy, odprężając umysł.

W technikach medytacyjnych ważna jest odpowiednia postawa. Stosuje się różne typy siadów, których istotą jest dobre podparcie tułowia (kręgosłupa) tak, aby można było bez większych napięć wytrzymać przez dłuższy czas. Najprostszym i najwygodniejszym jest zwykły siad skrzyżny: siadamy na dość grubej poduszce, aby uniesienie spowodowało lekkie wysunięcie brzucha (szczyt kości krzyżowej pochyla się nieco do przodu), technikach skrzyżowane nogi rozchyliły się i kolanami opadły ku ziemi. Szczyt klatki piersiowej (szczyt mostka) wysuwamy lekko w górę, łagodnie prostując kręgosłup i rozluźniając ramiona. Dłonie kładziemy wewnątrz na kolanach, łącząc kciuk z palcem wska-

⁵ Wśród bogatej literatury na tematy medytacji zob.: Thich Nhat Hanh, 2008; Walters, 2006; Enomiya-Lassalle, 2008; Przybylak, 2009; Kostkiewiczowa i Saganiak, 2010.

zującym (jest to łatwiejsza wersja medytacyjnego ułożenia rąk). Szyja powinna być wyprostowana, wraz z całym kręgosłupem, a broda łagodnie cofnięta. Głowa ma spoczywać prosto, bez opadania. Należy pamiętać o tym, że przyjęta pozycja ma nas prostować, jednak nie tworząc napięć. Wzrok kierujemy w dół, oczy są lekko przymknięte tak, aby ograniczyć pole widzenia. W przypadku medytacji technikach wizualizacja, oczy powinny być zamknięte. Ćwiczenia medytacyjne można także wykonywać siedząc. Stopy powinny być wówczas oparte na podłożu, nogi są rozsuniete, nie opieramy tułowia o oparcie.

Zanim rozpoczniemy medytację, warto skupić się na swoim ciele i próbować je rozluźnić, od czubka głowy do stóp. Można skoncentrować się na oddechu, podążać za falą wdechu i wydechu, czekając aż oddech się wyrówna, uspokoi i wydłuży.

Poszczególne techniki medytacji zależą od obranego przedmiotu koncentracji. Medytacje z dźwiękiem, np. na samogłoskach, polegają na dźwięcznym artykułowaniu poszczególnych samogłosek, tak aby wibracje, o różnej wysokości dźwięku były odczuwane w naszym ciele: samogłoska I w naszej głowie, E na poziomie gardła, A w klatce piersiowej, O w brzuchu, A w dolnej części brzucha, U podstawy tułowia. Poza skupieniem, które uzyskujemy w tej technice, pozytywny jest także efekt wibracji w naszym ciele, „rozbijający” głębokie napięcia mięśniowe i pobudzający komórki naszego ciała. Podobny efekt możemy uzyskać poprzez modulację nosową zgłoski M. Dźwięk wydajemy przez nos, podnosząc i opuszczając wysokość, tak aby powstała wibracja była odczuwana w całym ciele. Jednocześnie poszukujemy takiej wysokości dźwięku, która będzie obejmowała wibracją jak największą część naszego ciała. Ta technika jest fragmentem starej tybetańskiej medytacji *nadabrahma*.

Medytacja z wykorzystaniem mantry, słowa lub modlitwy polega na skupianiu się na bezgłośnym (w myśli) wypowiedzanym słowie lub zdaniu, płynnie zharmonizowanym z fazami naszego oddechu. Taką mantrą może być tzw. pranawa, wymawiana OM (AUM) lub OM AH HUM, zrytmizowanie technik oddechem (AM w trakcie wdechu, AH w trakcie wydechu, HUM w końcowej fazie wydechu, krótkiej przerwie przed wdechem). Oczywiście, w naszych medytacjach można wykorzystać słowa lub zdania o ważnym dla nas znaczeniu emocjonalnym czy religijnym. Przykładem jest chrześcijańska medytacja hezychazmu (mnichów z góry Athos), tzw. modlitwa Jezusa, zrytmizowania z oddechem.

Medytacja z wykorzystaniem obrazu stosuje jako punkt skupienia tworzony w wyobraźni obraz, na Wschodzie są to tzw. jantary,

w sposób symboliczny przedstawiające energetyczne centra ludzkiego ciała lub mandale, czyli symbolicznie przedstawione w formie okręgu filozoficzne koncepcje świata. Te dość skomplikowane obrazy zajmują umysł samym ich budowaniem i utrzymywaniem w czasie trwania medytacji. Można wybrać obrazy zgodne z naszym światopoglądem lub tworzyć samemu proste formy, np. świetlisty punkt, który pomoże w skupieniu umysłu. Jeżeli dojdzie do rozproszenia, proponuję wypracowaną przeze mnie wizualizację pędzącego koła: wówczas w umyśle pojawiają się szybko zmieniające się krajobrazy, obrazy powstają, a my je obserwujemy, podążając za kołem, które odbija się na nierównościach, toczy, obija, podskakuje, czekamy aż koło utraci impet i powoli zacznie zmniejszać prędkość. Możemy również sami próbować sterować nim, wpływać na ruch, wyhamowywać, aż do zupełnego wyhamowania. W efekcie dochodzi do opanowania natłoku myśli i ich wyciszenia.

Trudniejszymi technikami medytacyjnymi są koncentracje na umyśle. Chodzi o obserwowanie myśli, patrzenie na myśl jako na coś zewnętrznego, jak chmury na niebie, wówczas stajemy się jakby widzami, świadkami naszych myśli, podobnie jak w kinie. Ważne, by nie zatrzymywać się na jakiegokolwiek myśli, nie kontynuować myślenia, niech myśli swobodnie przepływają jedna za drugą, aż okaże się, że nasz wewnętrzny ekran jest pusty. Można też czujnie (jak kot wypatrujący myszy) obserwować moment powstawania myśli, tego, skąd myśl „przychodzi”, nim „ubierze” się w pełną treść (np. od urywka myśli przez skojarzenia kontynuujemy pełną opowieść) wówczas będziemy umieli ją „wygasic”, nie dopuścić do jej dominowania. Innym sposobem jest skupienie się na przerwach między myślami, czyli obserwowanie stanu umysłu między jedną myślą a drugą. W efekcie te przerwy będą coraz dłuższe, a umysł bardziej wyciszony i uspokojony.

Do prostszych, ale efektywnych technik medytacyjnych zalicza się koncentrację na oddechu. Jej zaletą jest to, że może być wykorzystana do doraźnej pomocy wszędzie, także w chwili przerwy w pracy. Należy obserwować oddech, podążając za fazami wdechu i wydechu. Skupiamy się na liczeniu wydechów, od 1 do 10, liczenie powtarzamy wielokrotnie. Skupiając się na wydechach, wydłużamy je coraz bardziej. Jest to szczególnie istotne w pracy z oddechem, tzw. pranajamę z hatha jogi. Psychika wpływa na nasz oddech, jego rytm i jakość zmieniają się wraz z charakterem naszych emocji: zdenerwowani, oddychamy szybciej i bardziej płytko. Przez zmianę oddychania oddziałujemy na stan umysłu, wydłużony wydech działa uspokajająco i rozluźniająco.

W innych technikach relaksacyjnych także stosuje się pogłębione oddechy, bowiem głęboki, spokojny, płynny oddech, z wydłużonym wydechem, w którym istotną rolę odgrywa oddech przeponowy, korzystnie wpływa na nasz system nerwowy, uspokajając i tonizując go. Oddech skorelowany z ruchem jest ważnym elementem takich praktyk, jak joga, Hui Chun Gong, Chi gong (Qigong) i Tai chi (te ostatnie są często określane jako medytacje w ruchu). Stosowanym w mojej praktyce instruktorskiej prostym ćwiczeniem, łączącym te elementy jest pozycja, w której stajemy w lekkim rozkroku (nogi na szerokość bioder), kolana mamy lekko ugięte (nie napinamy stawów), dłonie są swobodnie opuszczone. Wraz z głębokim wdechem, powoli wznosimy ręce do góry, zataczając okrąg, jakbyśmy obejmowali wielką kulę, znajdującą się przed nami. W szczytowym momencie wdechu dłonie znajdują się nad głową, ale nie stykają się ze sobą. Z wydechem rozluźnione ręce, z dłońmi wewnątrz skierowanymi do twarzy, powoli opuszczamy przed sobą, równolegle do twarzy i tułowia. Na końcu dłonie znajdują się z powrotem w pozycji wyjściowej i wraz z wdechem zaczynamy „rysowanie” okręgu.

Możliwe są także medytacje w ruchu, np. tzw. bieg transowy albo medytacyjny, a także medytacja w trakcie rytmicznego spaceru.

W technikach relaksu progresywnego i autogennego przede wszystkim wpływa się na odprężenie, rozluźnienie ciała, a przez ciało uspokaja się umysł, w technikach wizualizacji i medytacji wpływa się na psychikę, bezpośrednio wyciszając umysł, a przez to odprężając ciało.

Techniki relaksacyjne nie są antidotum na wszelkie problemy wynikające ze stresu. W celu większego uodpornienia się na stres i zlikwidowania jego skutków jest konieczna zmiana postrzegania siebie i swoich relacji z otoczeniem. W nauce tego specjalizują się rozbudowane systemy terapii, do których m.in. należą psychocybernetyka Maltza i sofrologia Caycedo. Zawierają one większość technik relaksacyjnych, a poprzez psychoterapię doprowadzają do zmian osobowościowych, przebudowując stereotypy myślowe oraz umiejętnie usuwają wyparte przez umysł w sytuacjach stresowych treści. Z technik i metod relaksacyjnych korzysta również hipnozoterapia, starając się uzyskać dostęp do „zależnych od stanów systemów pamięci, uczenia się i zachowań oraz wykorzystanie zakodowanej tam informacji w celu rozwiązywania problemów” (Rossi, 1995, s. 35) i dzięki temu uzyskiwanie efektów leczniczych. W hipnoterapii i wizualizacji leczniczej poprzez głęboką relaksację stara się dojść do stanów świadomości

między jawą a snem, gdy powoli zaczyna dominować podświadomość i łatwiej można dotrzeć do jej treści. Pozwala to wówczas na stymulowanie komunikacji między psychiką a ciałem.

Każda z technik relaksacyjnych i wspomagających relaks pozwala pozbyć się aktualnych napięć i bloków, wynikających ze stresu. Umożliwia lepszy kontakt z ciałem i jego potrzebami, jak również uczy wyhamowywania natłoku myślowego, wyciszając i regenerując umysł. To metoda efektywnego wypoczynku, a zarazem dzięki temu efektywnej pracy i pełni życia⁶.

Bibliografia

Antystresowy Program Relaksacyjny (2008) [online] [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.terapiaantystresowa.pl/oferta/relaks>.

Cieślak R., Łuszczynska-Cieślak A. (2001), *Zarządzanie stresem w pracy*. „Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna” 21, s. 122-140.

Cooper C.L., Marshall J. (1987), *Źródła stresu w pracy kierowniczej i umysłowej*. W: Stres w pracy. Red. C. L. Cooper i R. Payne. Warszawa, s. 123-163.

Enomiya-Lassalle H. M. (2008), *Medytacja zen dla chrześcijan*. Kraków.

Epstein G. (1996), *Uzdrowianie przez wizualizację. Wyobrażenia kluczem do zdrowia*. Poznań.

Fontana D. (1998), *Poradnik medytacji. Najnowsze techniki Wschodu i Zachodu*. Warszawa.

Gapik L. (1990), *Hipnoza i hipnoterapia*. Warszawa.

Grochmal S. (red.) (1979), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksująco-koncentrujących*. Warszawa.

Grochmal S. (1987), *Zaufaj sobie*. Warszawa.

Iyengar B. K. S. (2000), *Pranajama. Sztuka oddychania w jodze*. Warszawa.

⁶ Z mojej praktyki instruktora ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących wynika ogromna przyjemność obserwowania efektów technik relaksacyjnych, gdy uczestnicy pozbywają się napięć, coraz bardziej bezwładnie spoczywają na podłodze, ich twarze rozpogadzają się, młodnieją i promienieją. Znikają napięcia i zmarszczki. Po relaksie wstają wypoczęci, uśmiechnięci, zadowoleni, „pełniejsi” życia.

- Komorowska J. (1990), *Autohipnoza. Psychoterapia dla każdego*. Warszawa.
- Kostkiewiczowa T., Saganiak M. (red.) (2010), *Medytacja. Postawa intelektualna, sposób poznania, gatunek dyskursu*. Studia. Warszawa.
- Kulmatycki L. (2004), *Joga nidra. Sztuka relaksacji*. Warszawa.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. New York.
- Lindström B., Eriksson M. (2005), *Professor Aaron Antonovsky (1923–1994). The father of the salutogenesis*. „Journal of Epidemiology and Community Health” [online]. Vol. 59, s. 460-466 [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://jech.bmj.com/content/59/6/511.full>.
- Markham U. (1994), *Wizualizacja*. Poznań.
- Paul-Cavallier F. J. (1992), *Wizualizacja*. Poznań.
- Podsiad A., Więckowski Z. (oprac.) (1983), *Mały słownik terminów i pojęć filozoficznych dla studiujących filozofię chrześcijańską*. Warszawa.
- Przybylak Z. (2009), *Samouzdrawianie relaksem, medytacją i modlitwą. Poradnik praktyczny*. Wyd. 4. Bydgoszcz.
- Rossi E. L. (1995), *Hipnoterapia. Psychobiologiczne mechanizmy uzdrawiania*. Poznań.
- Schutt K. (2000), *Terapia oddechem*. Warszawa.
- Siek S. (1985a), *Autopsychoterapia*. Warszawa.
- Siek S. (1985b), *Relaks i autosugestia*. Warszawa.
- Siek S. (1990a), *Walka ze stresem*. Warszawa.
- Siek S. (1990b), *Treningi relaksacyjne*. Warszawa.
- Siek S. (1998), *Twoja odpowiedź na stres. Relaksacja. Medytacja. Autosugestia. Mały leksykon technik redukujących stres*. Warszawa.
- Skarzyński A. (1998), *Antystres. Od dziś żyję inaczej*. Warszawa.
- Solveborn S. A. (1989), *Stretching*. Warszawa.
- Strelau J. (1996), *Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W: Człowiek w sytuacji stresu. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice, s. 88-132.

Stres w pracy i zarządzanie stresem [online]. [dostęp: 2011-02-25]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.stres.edu.pl/>.

Terelan J. F. (1995), *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz.

Thich Nhat Hanh (2008), *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia : prosty podręcznik medytacji*. Wyd. 2. Kraków.]

Walters J. D. (2006), *Afirmacje do samoleczenia*. Białystok.

R. Gwioździk

Relaxation in response to stress – the practical aspect of the matter

Summary

In the professional work, the main source of stress are the physical, biological and sociological factors that afflict the work of individual and organization. The programs of stress control concern the psychological, physical/physiological factors and they are related with the change of organization's characteristics, roles and assignments. Author indicates the mechanisms of reaction to stress, as well as the specific relaxation techniques that help to reach and maintain the organism's equilibrium. He discusses Jacobson's progressive relaxation, autogenic training by Schultz, visualizations and meditation techniques. Progressive relaxation and autogenic training techniques have influence the body relaxation and consequently, relaxed body calms the mind. In visualization and meditation, we can influence the psyche, calming the mind and respectively, relaxing the body. In order to defend from stress and eliminate its effects, one must change the perception of himself and his relations with others. Each of the relaxation techniques allows to get rid of the tensions and blockades that are result of stress. It enables a better contact with the body and its needs, as well as it teaches to impede the thought rush, calming down and regenerating the mind.

Ryszard Gwioździk

Pracownik Bombardier Transportation (ZWUS) sp. z o.o. w Katowicach. Od 1975 r. zajmuje się jogą i technikami relaksacyjnymi. Jest instruktorem I klasy ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wg systemu indyjskiej jogi. Zajęcia nieprzerwanie prowadzi od 1983 r., obecnie wg autorskiego programu joga sadhana w Górnśląskim Centrum Kultury w Katowicach.

W latach 1994-1999 opracował program i prowadził zawodowe kursy instruktorów relaksacji i instruktorów ćwiczeń jogi (zezwolenie Kuratorium Oświaty w Katowicach).

W latach 2000/2004 przygotował program (zatwierdzony przez Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Departament Sportu Powszechnego) i realizował zajęcia na ogólnopolskim kursie instruktorów rekreacji ruchowej o specjalizacji kinezypsychoprofilaktyka, na podstawie systemu ćwiczeń hathajogi.

Jest autorem kilku artykułów na temat jogi, relaksacji oraz duchowości chrześcijańskiej. Prowadzi także wykłady otwarte o tematyce m.in. geneza jogi, filozofia jogi klasycznej, praktyka w jodze klasycznej, joga w aspekcie kulturowym, podstawy energetycznej teorii jogi, chrześcijańska adaptacja sadhan Wschodu, podstawy teorii stresu i relaksacji, techniki relaksacji.

RENATA M. ZAJĄC

*Biblioteka Główna Uniwersytetu Pedagogicznego
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie*

BIBLIOTEKARZE A TANIEC TOWARZYSKI: ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE I CECHY OSOBOWOŚCI

*„Człowiek tańczący to człowiek pogłębiający świadomość siebie”
(Zalewska-Meler, 2009)*

Taniec towarzyski cieszy się obecnie dużym zainteresowaniem głównie dzięki telewizji, która nie tylko pokazuje piękno tańca, ale także zaznajamia widzów z techniką taneczną, zasadami doboru strojów i obuwia oraz historią i charakterem poszczególnych tańców. Zanim cała Polska zaczęła tańczyć, ruch taneczny przeszedł długą drogę rozwoju.

Konkursy tańca towarzyskiego rozpoczęły swoją historię w roku 1892. W Nowym Jorku odbył się wtedy pierwszy konkurs, na którym tańczono cake walk. Organizatorem pierwszych turniejów w Europie był M. Camille de Rhynal, tancerz, kompozytor, plastyk, prawnik, który pogodził zamiłowanie do tańca z wymogami biznesu (Wieczysty, 1981). Widząc wzrastające zainteresowanie modnymi tańcami wśród tłumnie zjeżdżających z całego świata letników, przygotowywał konkursy taneczne, w których mógł wziąć udział każdy chętny, bez uprzedniego sprawdzania jego umiejętności.

Konkursy na początku były prywatnymi imprezami organizowanymi przy pomocy zarządów uzdrowisk, wydawców muzycznych, dyrektorów teatrów oraz przy poparciu miejscowych władz. Sędziami byli artyści i popularne osoby. W 1909 roku de Rhynal zorganizował w Paryżu, w sali teatru Sary Bernhardt, pierwszy turniej o mistrzostwo świata. Tańczono wtedy bostona, grizzly bear, Turkey trota i rag (one stepa). Kolejny turniej odbył się w Nicei we współpracy z założycielem ruchu tanecznego na Wyspach Brytyjskich, pionierem tańców latynoamerykańskich Pierrem Laffite. Następne turnieje aż do 1913 roku odbywały się w Paryżu. Chętnych do wzięcia udziału w konkursie było tak wielu,

że turniej w roku 1913 trwał kilkanaście dni, a w czasie jego trwania cena biletów wzrosła o 50%. Cena krzesła w łoży wynosiła 20 franków, co było w owych czasach bardzo znaczną kwotą. W 1914 roku w San Remo odbył się szósty turniej o mistrzostwo świata, a po wybuchu I wojny światowej w 1915 roku ostatni – w Mediolanie. W roku 1920 wznowiono turnieje o mistrzostwo świata w Paryżu. Zgłosiło się 300 par, a tańczono one-stepa, walca, fokstrota, tango, maxixe (poprzednik samby), paso doble, spanish schottische i shimmy. Camille de Rhynal założył związek taneczny Fédération Internationale de Dance (FID), która miała monopol na organizowanie mistrzostw świata. W 1922 roku zdecydował się zorganizować mistrzostwa świata w Londynie. Turniej odbywał się w Queen's Hall według angielskiego zwyczaju w trzech konkurencjach: zawodowej, amatorskiej i mixed (jedna z osób tańczących była zawodowcem). Do 1925 roku kolejne turnieje odbywały się również w Londynie, ale coraz częściej tancerze amatorzy nie chcieli brać udziału w zawodach organizowanych przez impresariów i skupiając się w związkach krajowych sami organizowali turnieje dla amatorów. Podczas turnieju w Pradze w roku 1935 powołano do życia międzynarodowe stowarzyszenie taneczne amatorów Fédération Internationale de Dance pour Amateurs (FIDA).

Po II wojnie światowej wznowiły działalność związki krajowe, ale współpraca międzynarodowa napotykała na wiele trudności. W roku 1953 znowu zaczęła działać FIDA, ale świat taneczny był bardzo podzielony. W 1957 roku, w Wiesbaden powołano Międzynarodową Radę Tancerzy Amatorów (ICAD). Polski ruch taneczny został przyjęty do ICAD w roku 1962. Taniec towarzyski od lat 90. ewoluuje w kierunku tańca sportowego, by stać się dyscypliną olimpijską. Podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 roku był dyscypliną pokazową i nadal trwają starania, by stał się programową dyscypliną olimpijską. Od 2 lat, na razie tylko w Japonii, na turniejach tańca jest testowany nowy system oceniania, który może zostanie przyjęty przez MKOL. Wtedy ostatecznie taniec towarzyski stanie się dyscypliną sportową.

W Polsce w okresie międzywojennym istniały prywatne szkoły tańca. Ruch taneczny, tak amatorski jak i zawodowy, jeszcze nie istniał. W 1945 roku Marian Wiczysty otworzył szkołę tańca, którą odwiedzali m.in. Konstanty Ildefons Gałczyński, Antoni Swinarski, Jerzy Waldorff oraz Stefan Otwinowski, a w 1956 roku założył w Krakowie Polski Klub Taneczny (PKT), który zrzeszał nauczycieli tańca, działaczy i miłośników. PKT powołał 14 oddziałów w dużych miastach polskich oraz nawiązał kontakty z Międzynarodową Radą Tancerzy Amatorów. W 1964

roku powstała Federacja Stowarzyszeń i Klubów Tanecznych w Polsce, która była kontynuacją PKT. 3 marca 1985 roku na Nadzwyczajnym Walnym Zejeździe Federacja przekształciła się w istniejące do dziś Polskie Towarzystwo Taneczne. Po 1989 roku rozpoczął się rozwój ruchu tancerzy zawodowych w Polsce, co doprowadziło około 1991 roku do założenia Polskiego Zawodowego Stowarzyszenia Tanecznego.

Pierwsze Mistrzostwa Polski odbyły się w roku 1958. Mistrzami zostali Barbara i Artur Wieczyści z Krakowa, którzy wygrywali każde kolejne mistrzostwa aż do 1966 roku. Ruch taneczny rozwijał się intensywnie. Odbywało się w całej Polsce coraz więcej turniejów, gdyż rosła liczba amatorskich par tanecznych. Polscy tancerze zaczęli odnosić sukcesy na turniejach zagranicznych i coraz częściej trenowali w Niemczech i w Anglii. W latach 90. rozwinął się w Polsce ruch tancerzy zawodowych. Często można było zobaczyć w telewizji transmisje z turniejów odbywających się w naszym kraju. Od 2005 roku, gdy stacja TVN rozpoczęła emitowanie programu „Taniec z Gwiazdami” liczba osób uczęszczających na kursy tańca i tańczących w klubach gwałtownie wzrosła, a zainteresowanie Polaków tańcem towarzyskim nadal narasta.

Na turniejach tańca towarzyskiego (od II wojny światowej aż do chwili obecnej) obowiązują wyłącznie tańce międzynarodowe, które stały się z czasem własnością ogólnoludzką. Dzielią się one na dwie grupy:

1. Tańce standardowe, do których zaliczamy walca angielskiego, walca wiedeńskiego, tango, fokstrotta i quickstepa.

2. Tańce latynoamerykańskie, w skład których wchodzi samba, cha-cha, rumba, paso doble i jive.

Uczestniczące w turniejach pary w zależności od wieku i umiejętności są podzielone na klasy od najniższej – E, D, C, B, A, S. Każdy tancerz otrzymuje książeczkę startową, w której są rejestrowane zdobyte klasy taneczne, turnieje i liczba otrzymanych punktów, w zależności od zajętego miejsca. Pary niższych klas mają ograniczony repertuar figur tanecznych oraz ozdoby w strojach. Przeklasyfikowanie do wyższej klasy następuje po zdobyciu przez parę określonej liczby punktów. Przepisy Polskiego Towarzystwa Tanecznego dokładnie określają co wolno, a czego nie wolno mieć na sobie tancerzom. Podczas konkursów tanecznych przewodniczący jury ma prawo nakazać zawodnikowi zdjęcie jakiejś części biżuterii, jeżeli powoduje ona zagrożenie dla innych zawodników. Od par klas wyższych B, A, S wymaga się nie tylko bezbłędnego opanowania techniki tańców, ale również inwencji twórczej, opartej na zasadzie układania wariacji tanecznych w harmonijną ca-

łość ruchową. Taniec w wykonaniu najlepszych par powinien być poezją ruchu. Ocenę umiejętności par tanecznych prowadzą sędziowie na podstawie ściśle określonych kryteriów.

Z tańcami towarzyskimi dzieci stykają się obecnie już często w szkole podstawowej; starsi, którzy nie mieli takich zajęć ani w szkole podstawowej, ani w szkole średniej zapisują się na kursy prowadzone w prywatnych szkołach tańca lub w domach kultury. Taniec stał się obowiązkiem towarzyskim. Tańczymy nie tylko na balach, zabawach, na wczasach, ale przy każdej okazji i o każdej porze roku. Również bibliotekarze prowadzą życie towarzyskie i uczęszczają na kursy tańca.

W wizerunku zawodu bibliotekarza następują od lat 90. pewne zmiany podyktowane zastosowaniem w bibliotekach nowoczesnych technologii informacyjnych. Jednak przez całe lata bibliotekarze byli postrzegani jako strażnicy magazynów, dla których czytelnicy byli prawie wrogami. Negatywny stereotyp zawodu, utrwalony w społeczeństwie wynika między innymi z samooceny bibliotekarzy. W latach bezrobocia i kryzysu do zawodu zaczęło napływać więcej osób nie tylko znakomicie wykształconych, ale także otwartych na innych, twórczych i przede wszystkim czerpiących satysfakcję z wykonywania zawodu bibliotekarza. Pracownicy o takich cechach podejmowali nowatorskie inicjatywy w polskim bibliotekarstwie, związane często z wykorzystywaniem nowoczesnych technologii informacyjnych i komputeryzacją bibliotek. Potrafili wykorzystać wzorce bibliotek zachodnich i dostosować się do międzynarodowych standardów pracy, zaangażować do swoich działań informatyków i innych specjalistów, zabiegać o granty fundacji zagranicznych i szukać sponsorów w kraju (Konieczna, 2002). Umieli nawiązać współpracę, której efektem są konsorcja biblioteczne i wykorzystać public relations, aby promować biblioteki w środowisku.

Na prestiż zawodu pracują sami bibliotekarze (Jagielska, 2008), którzy dostrzegają potrzebę ustawicznego doskonalenia zawodowego, znajomości języków obcych, otwartości na nowe technologie oraz sprawnej i profesjonalnej obsługi użytkowników. Dla wizerunku bibliotekarza bardzo ważna jest postawa wobec czytelników: życzliwość, otwartość na ich potrzeby oraz wysoka kultura osobista i komunikatywność. Nie do przecenienia jest dbałość o wygląd estetyczny i przekonanie o własnej wartości.

Najnowsze badania przeprowadzone przez zespół z Instytutu Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa UJ wśród dyrektorów bibliotek w 2009 roku miały na celu określenie oczekiwanych przez pracodawców umiejętności zawodowych i cech osobowościowych bibliotekarzy

(Jaskowska, Korycińska-Huras i Próchnicka, 2009). Ankiety wykazały, że od bibliotekarzy będzie się oczekiwało coraz większej wszechstronności i różnorodności posiadanych umiejętności oraz współpracy z naukowcami w tworzeniu cyberinfrastruktury naukowej. Za najistotniejsze cechy idealnego bibliotekarza respondenci uznali komunikatywność w kontaktach z użytkownikiem i umiejętność sprawnego porozumiewania się w zespole pracowniczym oraz podczas wykonywania zadań grupowych, otwartość na zmiany, szybkie wdrażanie się w nowe obowiązki, otwartość na permanentną edukację, kreatywność, samodzielność, innowacyjność i przestrzeganie zasad etyki zawodowej.

Z zestawu najbardziej pożądanых cech wyłania się obraz pracownika proaktywnego. Według definicji J. Michaela Cranta, zachowanie proaktywne w pracy polega na podejmowaniu inicjatyw w celu poprawy wyjściowych okoliczności i czynnym wywieraniu wpływu na środowisko, prowadzącym w rezultacie do ustanowienia okoliczności nowych. W badaniach psychologicznych dowiedziono, że pracownicy obdarzeni tzw. osobowością proaktywną (proactive personality – PAP) (Chan, 2006) są lepiej od innych ustosunkowani do własnej pracy: mają świadomość wsparcia ze strony przełożonych, przekonanie o słuszności obowiązujących procedur, są lojalni i chętni do środowiskowej integracji oraz osiągają lepsze wskaźniki zadowolenia z pracy, efektywności zadaniowej i emocjonalnego zaangażowania w działania całej organizacji (Chan, 2006). Takie wyniki osiągają pracownicy, którzy godzą się z faktem, że środowisko pracy rządzi się określonymi prawami i zakłada określone wzorce postępowania. Jeżeli pracownik proaktywny posiada niską zdolność do trafnego osądu sytuacji to staje się dywersyjny i może bezzasadnie przyjmować postawy przywódcze oraz forsować swoje racje wobec wszystkim (Jaskowska, 2007).

Prześledźmy teraz, które z pożądanых cech u idealnego bibliotekarza może pogłębić lub wyrobić systematyczne trenowanie tańca towarzyskiego. Autorka tekstu tańczyła taniec turniejowo 10 lat, a obecnie trenuje w formacji tańca towarzyskiego, ma więc długoletnie doświadczenia własne, które potwierdzają ustalenia osób wcześniej piszących na temat wpływu tańca na cechy fizyczne i zachowania człowieka. Zaczynając od cech fizycznych jest pewne, że długoletnie uprawianie tańca towarzyskiego zmienia sposób chodzenia i gestykulację osoby oraz wpływa na sposób ubierania się, co jest związane z korzystnym odbiorem estetycznym przez innych (Golc, 2002). Psychologowie udowodnili, że osoby, które postrzegamy za ładne uważa-

my także podświadomie za miłsze (Ostrowska, 2009). Pierwszy kontakt z bibliotekarzem, który robi na użytkowniku miłe wrażenie wpływa na nawiązanie dobrego kontaktu.

Taniec wyrabia gibkość, doskonali koordynację ruchową oraz, jak każdy wysiłek fizyczny, wpływa na zmniejszenie stanu napięcia stresowego i ułatwia procesy adaptacyjne (Kania, 2005). Zawierając wiele elementów gimnastycznych, stanowi cenną dla poprawy parametrów zdrowia fizycznego formę ćwiczeń aerobowych, czyli takich, które wykonywane są dzięki tlenowi dostarczalanemu przez krew do mięśni. Poprawia wydolność krążeniowo-oddechową oraz wytrzymałość mięśni. Istotne jest, iż taniec stymuluje nie tylko rozwój fizyczny i motoryczny, ale również ma istotny wpływ na dobrostan psychiczny.

Spełnienie się w tańcu daje odczuwanie pozytywnych emocji i doświadczanie komunikacji witalnej między obrazem własnego ciała, a zachowaniem w otoczeniu społecznym (Zalewska-Meler, 2009). Sukcesy i doświadczanie tzw. uczucia przepływu powoduje wzrost poczucia własnej wartości oraz odwagi i pewności siebie w relacjach z innymi, zwiększa samoakceptację – jeden z ważnych korelatów zdrowia psychicznego. Te cechy, jak zostało wcześniej udowodnione, są pożądane u współczesnego idealnego bibliotekarza przez 100% pracodawców. Komunikatywność i zdolności interpersonalne zapewni życzliwość i wyrozumiałość oraz obycie towarzyskie bibliotekarza, a te cechy również wyrabia taniec.

Trenowanie tańca uczy dyscypliny i współpracy z drugą osobą, z którą spędza się dużo czasu. Chcąc tworzyć idealną parę każdy z partnerów musi się nawzajem wyczuwać, co sprzyja rozwojowi empatii. To bardzo ważna cecha w kontaktach z innymi. Bardzo pomaga w czasie pracy z grupą i z pojedynczymi osobami. Konieczność umiejętnego łączenia muzyki z choreografią rozwija indywidualne zdolności twórcze u tancerzy. Kreatywność i innowacyjność to przypomnijmy cechy najbardziej pożądane u bibliotekarza przez dyrektorów bibliotek. Dla bibliotekarzy prowadzących zajęcia ze studentami lub biorących udział w konferencjach nie bez znaczenia jest sztuka autoprezentacji na forum publicznym, którą opanowuje się występując na turniejach i pokazach tanecznych.

Z przytoczonych zalet wynika, że uczestnictwo w kursach bądź treningach tańca może mieć pozytywny wpływ na pracę bibliotekarza. Ankieta przeprowadzona wśród bibliotekarzy bibliotek naukowych Krakowa i większych bibliotek uniwersyteckich w Polsce dotyczyła tego zagadnienia. Zapytano, ilu pracowników biblioteki tańczy lub tańczyło turniejowo oraz ilu ukończyło kurs tańca towarzyskiego w ciągu ostatnich 5 lat lub wcześniej. W Krakowie na ankietę odpowiedzieli pracownicy

z pięciu bibliotek uczelni państwowych (tabela 1, opracowanie własne). W Bibliotece Politechniki Krakowskiej 9 osób ukończyło kurs tańca towarzyskiego przed rokiem 2005. W Bibliotece Głównej Uniwersytetu Rolniczego na 26 pracowników nikt nie tańczył turniejowo i nie ukończył kursów tańca. W Bibliotece Głównej Uniwersytetu Ekonomicznego nikt nie tańczył turniejowo, 2 osoby ukończyły kurs w ciągu ostatnich 5 lat, 2 osoby w latach 2000-2005, a 4 osoby wcześniej.

W Bibliotece Akademii Muzycznej na 12 pracowników nikt nie tańczył turniejowo, 2 osoby (17%) ukończyły kurs w latach 2000-2005 i 1 osoba (8%) wcześniej. W Bibliotece Głównej Uniwersytetu Pedagogicznego na 42 osoby zatrudnionych pracowników 2 osoby tańczyły turniejowo (8%), 2 osoby (8%) ukończyły kurs w latach 2006-2010, 2 (8%) osoby ukończyły kurs dawno temu. Jak na 42 osoby zatrudnione dziwi niski odsetek osób, które ukończyły kursy tańca towarzyskiego. Kraków do końca lat osiemdziesiątych był stolicą tańca towarzyskiego i bardzo dużo osób tańczyło w klubach tańca oraz kończyło kursy. Na 5 bibliotek w Krakowie, które odpowiedziały na ankietę 2 bibliotekarzy tańczyło turniejowo, a 24 ukończyło kurs tańca towarzyskiego.

Odpowiedzi bibliotek uniwersyteckich z innych miast były bardzo różne w treści i nie można wyciągać z nich uogólniających wniosków. Jedynie szeroko zakrojone badania przeprowadzone w całym kraju byłyby

Tabela 1. Personel 5 bibliotek naukowych Krakowa – liczba osób, które tańczyły turniejowo lub ukończyły kursy tańca towarzyskiego.

Biblioteka	Tańczący turniejowo	Kurs w latach 2006-2010	Kurs w latach 2000-2005	Kurs ukończony wcześniej
Biblioteka Główna Uniwersytetu Rolniczego	0	0	0	0
Biblioteka Główna Uniwersytetu Ekonomicznego	0	2	2	4
Biblioteka Akademii Muzycznej	0	0	2	1
Biblioteka Politechniki Krakowskiej	0	0	0	9
Biblioteka Główna Uniwersytetu Pedagogicznego	2	2	0	2

podstawą do głębszej analizy tego tematu. Znamienne jest, że jeden z dyrektorów bibliotek przesyłając odpowiedzi na pytania ankiety nadmienił, iż przypuszcza że to żart, ale odpowiada na ankietę.

W artykule wykazano, że trenowanie tańca towarzyskiego lub chociażby ukończenie kilku stopni kursu może wpłynąć korzystnie na cechy fizyczne i psychiczne bibliotekarza, a w konsekwencji zmian może poprawić jego kontakty z użytkownikami i współpracownikami, co rzutuje na zmianę wizerunku całej biblioteki. Taniec sprzyja wyrabianiu komunikatywności, współpracy w grupie i otwartości na zmiany. Wszystkie te cechy są obecnie bardzo pożądane w zawodzie bibliotekarza. Szybki rozwój technologiczny zmienił zadania i sposoby zarządzania bibliotekami. Rola bibliotekarza w społeczeństwie informacyjnym jest związana nie tylko z zarządzaniem dokumentami i informacją, gdzie dużą wagę przykładą się do personalizacji działań, czyli dostarczania odpowiedniej informacji konkretnej osobie. Bibliotekarze wiele czasu poświęcają na kształcenie użytkowników, współpracę z pracownikami naukowymi, samokształcenie i działalność marketingową. Prowadzą również badania satysfakcji użytkowników. Istotą profesji jest nastawienie na zmiany. Bibliotekarz to również mediator między komunikacyjną podażą a społeczeństwem.

Ankieta wykazała, że niewiele osób wśród bibliotekarzy krakowskich trenowało taniec towarzyski lub ukończyło kursy tańca, ale jest wiele dyscyplin sportowych i ciekawych sposobów spędzania wolnego czasu, które rozwijają pożądane cechy w naszym zawodzie. Rozwijanie pasji życiowych zawsze wpływa korzystnie na osobowość. Kurs tańca uczy także podchodzenia do własnej osoby z humorem i dystansem, co ma również niebagatelne znaczenie w komunikacji interpersonalnej.

Bibliografia

- Chan D. (2006), *Interactive Effects of Situational Judgment Effectiveness and Proactive Personality on Work Perceptions and Work Outcomes*. „Journal of Applied Psychology“, vol. 91, no 2, s. 475-481.
- Dąbkowska A. (2007), *Pedagogiczny aspekt uprawiania tańca sportowego*. „Rocznik Naukowy / Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku”, t. 17, s. 137-140.
- Golc J. (2002), *Taniec – środek kształcenia kultury ogólnej*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 11, s. 35-37.

- Jagielska J. (2008), *Oczekiwania i nadzieje na umocnienie pozycji zawodowej bibliotekarza*. W: Przyszłość bibliotek w Polsce. Materiały z ogólnopolskiej konferencji, Warszawa, 12-13.10.2007 r. Red. J. Sadowska. Warszawa, s. 125-136.
- Jakubiec B. (2008), *Tancerzy obraz własny*. „Sport Wyczynowy”, nr 1/3, s. 92-98.
- Jaskowska B. (2007), *Kultura organizacyjna służb informacyjnych bibliotek akademickich – na przykładzie uczelni ekonomicznych*. Praca doktorska napisana pod kierunkiem dr hab. W. Pindlowej [online] [dostęp: 31.06.2010]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.pbc.rzeszow.pl/dlibra/doccontent?id=1183&dirids=1>.
- Jaskowska M., Korycińska-Huras A., Próchnicka M. (2009), *Wiedza i umiejętności zawodowe bibliotekarzy i pracowników informacji. Badanie oczekiwań pracodawców*. W: Nowoczesna biblioteka. Materiały z ogólnopolskiej, przedzjazdowej konferencji Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Konstancin-Jeziorna, 29-30 maja 2009 r. Red. t. M. Drzewiecki. Warszawa, s. 87-125.
- Kania M. (2005), *Taniec w życiu człowieka*. „Lider”, nr 5, s. 16-19.
- Konieczna D. (2002), *Kadra polskich bibliotek uczelnianych w perspektywie rozwoju społeczeństwa informacyjnego*. W: Stan i potrzeby polskich bibliotek uczelnianych. Materiały z ogólnopolskiej konferencji naukowej, Poznań 13-15.11.2002. Red. nauk. A. Jazdon, A. Chachlikowska. Poznań, s. 65-86.
- Ostrowska B. (2009), *Obraz siebie i obraz własnego ciała u osób uprawiających sportowy taniec towarzyski* W: Praktyczna psychologia sportu. Wykorzystanie koncepcji psychologicznych w sporcie. Pod red. J. Blecharza, M. Siekańskiej. Kraków.
- Powłoka A. (2008), *Taniec jako pretekst doświadczania niepowtarzalnej cielesności. Refleksje nauczyciela tańca*. „Wychowanie na co Dzień”, nr 6, s. 11-13.
- Wieczysty M. (1981), *Tańczyć może każdy*. Kraków.
- Zalewska-Meler A. (2009), *Filozofia równowagi, piękna i zdrowia – spełnienie człowieka w tańcu*. „Lider”, nr 4, s. 8-10.

R. M. Zając

***Librarians and the ballroom dancing: motor skills and the character features
Summary***

The active practice of ballroom dance produces an impact not only on motor skills, but also on the whole range of characteristics and skills used in the profession of librarian. The article presents the history of dance movement, the results of scientific studies showing the effect of the ballroom dance training on physical and mental health, as well as the results of questionnaire concerning the librarians' interest in ballroom dancing, sent to university and college libraries of Cracow.

RENATA CIESIELSKA-KRUCZEK

ARTUR WILDHARDT

*Biblioteka Główna Uniwersytetu Pedagogicznego
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie*

REKREACJA, TURYSTYKA I SPORT W ŻYCIU BIBLIOTEKARZY UNIwersYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE

Wstęp

Współczesne biblioteki akademickie tworzą warsztat pracy dla środowisk naukowych, organizują centra informacji naukowej, digitalizują zbiory, podnoszą jakość świadczonych usług, jak również dodatkowo organizują aktywność kulturalną czytelników. Najważniejszym zasobem biblioteki są jednak jej pracownicy. Ich wykształcenie, profesjonalizm, umiejętności i zaangażowanie wpływają znacząco na jakość odbioru przez użytkowników. Kompetencje i wiedza z szeroko pojętej technologii informacyjnej pozwalają im z olbrzymiej infomasy wydobyć szybko właściwą, pełną i wiarygodną informację by podnieść poziom satysfakcji czytelników (Taraszkiewicz, 2010, s. 89). Warto podkreślić, że to pracownicy biblioteki budują codziennie jej rynkowy wizerunek. A jak postrzegany jest bibliotekarz? Obraz bibliotekarza w społeczeństwie nie jest dobry. Praca w bibliotece postrzegana jest jako nudna i mało ambitna. Osoby ją wykonujące obarczone są stereotypem ludzi mrukliwych, szarych, źle ubranych i zamkniętych na wszystko (Marcinkowski, 2005). Zmiana stereotypu wymaga czasu i wytrwałości, ale przede wszystkim – jak stwierdza w swoim artykule Janina Jagielska (Jagielska, 2008, s. 134) – profesjonalizmu i pozytywnego nastawienia bibliotekarzy do swojej pracy, a także modernizacji usług bibliotecznych. Na podstawie przeprowadzonej wśród bibliotekarzy Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie ankiety opisano takie dziedziny ich aktywności jak rekreacja, turystyka i sport.

O Bibliotece Uniwersytetu Pedagogicznego

Biblioteka Główna Uniwersytetu Pedagogicznego powstała w 1946 roku wraz z powołaniem do życia Uczelni. Jest najstarszą i największą biblioteką tego typu w kraju oraz jedną z większych bibliotek naukowych Krakowa. Wraz z 12 bibliotekami wydziałowymi i instytutowymi tworzy system biblioteczno-informacyjny, odgrywając istotną rolę w procesie naukowo-dydaktycznym Uczelni. Biblioteka ma charakter uniwersalny, gromadzi jednak przede wszystkim zbiory z dziedzin związanych z profilem uczelni, tj. pedagogiką, psychologią i dydaktykami szczegółowymi, dążąc w tym zakresie do kompletności. Założeniem księgozbioru stały się zbiory Państwowego Pedagogium i Wyższych Kursów Nauczycielskich w Krakowie (Wildhardt, 2006). Obecnie księgozbiór liczy łącznie ok. 650 tys. woluminów, z czego 600 tys. to wydawnictwa zwarte.

Biblioteka Uniwersytetu Pedagogicznego zatrudnia 68 bibliotekarzy (stan na dzień 31 grudnia 2009 r.), w tym: 43 osoby pracują w Bibliotece Głównej, a pozostałe 25 w bibliotekach instytutowych. Bibliotekarze UP podnoszą swoje kwalifikacje zawodowe uczestnicząc w konferencjach i seminariach naukowych, opracowując publikacje naukowe, jak również organizując wycieczki mające na celu zapoznanie się z cennymi zbiorami bibliotek klasztornych.

Cel pracy

Ankieta miała na celu poznanie zainteresowań i pasji sportowych bibliotekarzy Uniwersytetu Pedagogicznego. Analiza odpowiedzi dotyczących aktywności ruchowej i form spędzania wolnego czasu przyczyniła się do określenia profilu aktywności sportowej pracownika biblioteki UP.

Rekreacja jako zjawisko społeczne jest ostatnio bardzo popularna. Coraz więcej osób biega, jeździ na rowerze, pływa, uczestniczy w grach zespołowych. Jest to niezwykle istotne, aby wykazywać aktywność fizyczną, gdyż wpływa to nie tylko na wysoką sprawność fizyczną, ale także na poprawę naszego samopoczucia. Znaczenie aktywności ruchowej dotyczy nie tylko jej pozytywnego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także walorów wychowawczych w kształtowaniu nawyków kultury spędzania czasu wolnego. Najbardziej znaną definicję czasu wolnego, którą posługuje się zespół ekspertów UNESCO w międzynarodowych badaniach, sformułował francuski socjolog Jeffré Dumazedie-

ra: „Czas wolny obejmuje wszystkie czynności, którym jednostka może oddać się z własnej chęci, bądź odpoczynku, rozrywki, rozszerzenia swych wiadomości, bezinteresownego kształtowania się lub dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych” (Siwiński, 2000, s. 40).

Dzięki przeprowadzonej ankiecie poznano aktywne formy spędzania czasu wolnego oraz pasje sportowe pracowników biblioteki UP.

Materiał i metoda

Ankieta składała się z 16 pytań i podzielona została na trzy działy tematyczne: rekreacja, turystyka, sport. Zastosowano dwa rodzaje pytań: zamknięte – zawierające gotowy zestaw odpowiedzi oraz otwarte – dające ankietowanemu możliwość swobodnej wypowiedzi. Dodatkowo indywidualne rozmowy z respondentami uzupełniły i wzbogaciły dane zawarte w ankiecie. W badaniach wzięło udział 46 bibliotekarzy, co stanowi 70% całego zespołu informacyjno-bibliotecznego UP, w tym 35 kobiet i 11 mężczyzn. Największą grupę stanowiły osoby w przedziale wiekowym od 41 do 50 lat (siedemnastu ankietowanych).

Pierwsza część ankiety zawierała pytania dotyczące form aktywnej rekreacji i przeznaczonego na nią czasu wolnego.

Wyniki

Z jakich form aktywnej **rekreacji** korzystają bibliotekarze Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie? Odpowiadając na to pytanie można było wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi. Otóż najwięcej, bo 67% ankietowanych w czasie wolnym wybiera spacer, 45% preferuje jazdę na rowerze, a 23% jeździ na nartach. Taka sama ilość osób regularnie korzysta z pływalni. Kolejno wymieniane były takie formy spędzania wolnego czasu jak: jogging, taniec, aerobic, siłownia, rolki oraz joga. Jedna osoba uprawia nordic walking, dla innej pasją jest jazda na motocyklu i quadzie.

W ankiecie interesował nas czas wolny przeznaczony na aktywny wypoczynek. Analizując wyniki stwierdza się, że 32% ankietowanych przeznacza od 1 do 3 godzin tygodniowo na aktywny wypoczynek, 28% – do jednej godziny, natomiast 23% bibliotekarzy – od 4 do 6 godzin. Kolejne pytanie tej części ankiety dotyczyło częstotliwości wyjazdów poza miejsce stałego zamieszkania. W celach rekreacyjnych 28% spośród respondentów rzadziej niż raz w miesiącu wyjeżdża poza

miasto, 23% raz w miesiącu, taka sama ilość deklaruje, że w tym czasie wyjeżdża dwa lub trzy razy, 19% bibliotekarzy odpoczywa od zgiełku miasta więcej niż 4 razy w miesiącu.

Jak wskazują badacze tej problematyki, Johan Huizinga i Stanley Parker, rekreacji przypisuje się wiele terapeutycznych i zdrowotnych funkcji, które mają pozytywny wpływ na równowagę emocjonalną, zdrowotną, umysłową i społeczną człowieka (Jung, 1989, s. 56).

Część drugą ankiety poświęcono rodzajom i formom **turystyki**. Należy pamiętać, że dzięki turystyce człowiek regeneruje siły fizyczne i psychiczne, doskonali szereg cech osobowości takich jak: wytrwałość, systematyczność, odwagę, koleżeńskość, uczciwość, punktualność. Sprzyja temu turystyka, w której bibliotekarze UP aktywnie uczestniczą. Najwięcej, bo 71% badanych łączy odpoczynek i relaks ze zwiedzaniem, przy czym turystykę poznawczą krajową uprawia 58%, a zagraniczną 36%. Spośród ankietowanych 21% wybiera turystykę pobytową. Natomiast tylko trzy osoby z grona ankietowanych w ostatnich latach skorzystały z turystyki leczniczej – tę formę turystyki można określić jako uzdrowiskową lub sanatoryjną.

Jeśli wyjeżdżamy na urlop, to najczęściej spędzamy go nad polskim morzem. Równie często odpoczywamy w górach, natomiast najrzadziej nad jeziorami. Osoby wybierające wczasy zagraniczne, spędzają je w większości nad morzem, łącząc wypoczynek ze zwiedzaniem okolicy. Zdecydowanie najwięcej osób, bo 73%, preferuje turystykę pieszą, która obejmuje poznawanie środowiska i kultury odwiedzanego obszaru. Należy podkreślić, że turystyka jest zjawiskiem złożonym i wielopłaszczyznowym, które odnosi się do wielu aspektów życia człowieka. Dzięki turystyce człowiek regeneruje siły fizyczne i psychiczne, poznaje świat oraz kształtuje swoją osobowość.

Zupełnie inne cele stawia przed człowiekiem **sport**, który jest świadomą próbą poddania się reżimowi treningowemu mającemu na celu osiągnięcie sukcesu. Przeprowadzona na podstawie ankiety analiza wykazała, że spośród 46 ankietowanych bibliotekarzy sześć osób uprawia regularnie jakąś dyscyplinę sportu. Procentowy udział kobiet i mężczyzn jest równy. Uprawiane dyscypliny to biegi narciarskie, narciarstwo zjazdowe, taniec towarzyski, kolarstwo górskie i strzelectwo. Na pytanie jak często w tygodniu uprawiasz sport, najczęściej wybierano odpowiedź – jeden raz. Chociaż występują również odpowiedzi: trzy razy w tygodniu, co wydaje się być wartością minimalną, myśląc o ciągłości treningu. Wymiar czasu poświęconego w tygodniu na trening to w przeważającej większości odpowiedzi 1-1,5 godziny.

Udział w zawodach sportowych weryfikują wcześniejsze przygotowania, dlatego dla dwójki bibliotekarzy regularnie startujących jest to ponad 6 godzin treningu w tygodniu. W ciągu ostatnich trzech lat bibliotekarze UP brali udział w zawodach sportowych przynajmniej dwa lub więcej razy. Wśród dyscyplin zimowych możemy wymienić narciarstwo biegowe oraz alpejskie: Bieg Podhalański im. Jana Pawła II w Nowym Targu, Bieg Piastów Szklarska Poręba-Jakuszyce, Bieg Gąsieniców w Zakopanem, Akademickie Zawody w Narciarstwie Alpejskim. Dyscypliny letnie reprezentowane są przede wszystkim przez kolarstwo górskie i biegi uliczne: Glacensis MTB Challenge, Bike Adventure, Powerade MTB Marathon, Eska Fuji Film Bike Maraton, Skandia MTB, Cyklokarpaty, Mini Cracovia Maraton w Krakowie.

Odrębną kategorię stanowią starty w imprezach sportowych rozgrywanych w hali. Wśród nich zdecydowanie na pierwsze miejsce wysuwa się taniec towarzyski: Ogólnopolski Turniej Tańca Towarzyskiego o Puchar prof. Mariana Wieczystego, Turniej o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, Turniej Tańca Towarzyskiego w Krasnymstawie „Chmielaki”, Międzynarodowy Turniej w Norymberdze, turnieje klasyfikacyjne. Zaznaczono również swój udział w imprezach indoor cycling przeprowadzanych na rowerach stacjonarnych: Charytatywny Maraton Spinningowy w Krakowie, Wiosenny Maraton MP Cycling.

Końcowe pytania, w części dotyczącej sportu, poświęcone zostały biernemu udziałowi (jako kibic) w imprezach, takich jak: mecze, zawody lekkoatletyczne, maratony. Na pierwszym miejscu jest wymieniana piłka nożna. Bibliotekarze UP kibicują również w trakcie rozgrywania meczów koszykówki, siatkówki, hokeja, a także w czasie zawodów pływackich, wyścigów kolarskich i maratonów biegowych. Podobnie największym zainteresowaniem cieszą się gry zespołowe, z których transmisje najczęściej oglądamy w TV – ponad 50% ankietowanych. Należą do nich siatkówka, piłka nożna i ręczna. Uznaniem naszych bibliotekarzy cieszą się również lekkoatletyka, narciarstwo – zarówno alpejskie jak również biegowe. Często oglądamy wyścigi F1 oraz jazdę figurową na lodzie. Sporty ekstremalne i sztuki walki nie wzbudzają dużego zainteresowania.

Podsumowując należy zauważyć pozytywną tendencję szczególnie w obszarze rekreacji i turystyki. Coraz częściej wyjeżdżamy poza miejsce naszego zamieszkania. Poświęcamy znacznie więcej czasu na aktywny wypoczynek. Jednak stosunkowa niewielka liczba osób uprawia regularnie sport. Dokładne wyniki badań ankietowych znajdują się w tabeli 1.

Tabela 1. Wyniki badań ankietowych

Kryterium / pytanie	Opcje wyboru	Wynik
Płeć	kobiety mężczyźni	35 11
Wiek	20-30 lat 31-40 lat 41-50 lat 51-60 lat 60+	9 7 17 11 2
Z jakich form aktywnej rekreacji najczęściej Pani/Pan korzysta? (proszę wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi)	spacery rower narty (zjazdowe, biegowe) pływanie (basen) jogging aerobic siłownia łyżwy / rolki joga nie korzystam	31 21 11 11 5 4 3 3 2 3
Ile czasu wolnego tygodniowo przeznacza Pani/Pan na wypoczynek aktywny?	do 1 godz. 1-3 godz. 4-6 godz. więcej nie wypoczywam w sposób aktywny	13 15 11 2 2
Z jakiego rodzaju turystyki najczęściej Pani/Pan korzysta? (proszę wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi)	turystyka poznawcza krajowa turystyka poznawcza zagraniczna turystyka mieszana (wypoczynek i zwiedzanie) turystyka pobytowa (wczasy, obozy) turystyka pielgrzymkowa turystyka zdrowotna (sanatorium)	28 17 33 10 2 3
Z jakich form turystyki najczęściej Pani/Pan korzysta? (proszę wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi)	wędrówki piesze rowery narty turystyka zmotoryzowana turystyka wodna	38 13 6 13 2
Gdzie głównie w ciągu ostatnich trzech lat spędzała Pani/Pan urlop/wakacje? (proszę zaznaczyć maksymalnie po jednej odpowiedzi)	w Polsce za granicą nad morzem w górach w mieście w lasach nad jeziorami	33 13 26 11 1 7 1
Jak często w tygodniu aktywnie uprawia Pani/Pan sport?	1 raz 2 razy 3 razy częściej	8 3 3 -
Ile godzin tygodniowo poświęca Pani/Pan na treningi?	od 1 do 1,5 godziny od 1,5 do 3 godzin od 3 do 6 godzin powyżej 6 godzin	9 3 1 1

Podsumowanie

Aktywny bibliotekarz to na pewno osoba, która bardzo lubi spacerować, często korzysta z roweru. Preferuje wypoczynek w rodzimym kraju - zarówno w górach jak i nad morzem. Jednak coraz częściej udaje się na wczasy połączone ze zwiedzaniem, również za granicę. Raczej nie uprawia regularnie sportu, natomiast preferuje kibicowanie przed telewizorem.

Wnioski końcowe

Autorzy mają nadzieję, że wyniki ankiety staną się bodźcem do organizowania wspólnych imprez sportowych i rekreacyjnych oraz wyjazdów, mających na celu nie tylko podniesienie ogólnej sprawności bibliotekarzy, ale również integrujących środowisko biblioteczne. W tych zamierzeniach na pewno pomocne będzie doświadczenie zdobyte podczas sportowych turniejów bibliotekarzy zorganizowanych przez Bibliotekę Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.

Bibliografia

- Jagielska J. (2008), *Oczekiwania i nadzieje na umocnienie pozycji zawodowej bibliotekarza*. W: Przyszłość bibliotek w Polsce. Materiały z ogólnopolskiej konferencji, Warszawa, 12-13.10.2007 r. Red. J. Sadowska. Warszawa, s. 125-136.
- Jung B. H. (1989), *Ekonomia czasu wolnego. Zarys problematyki*. Warszawa.
- Lebioda L. (2004), *Czas wolny. „Wychowawca”* [online]. [dostęp: 2011-01-29]. Dostępny w World Wide Web: http://www.wychowawca.pl/miesiecznik/07-08_139-140/07.htm.
- Marcinkowski P. (2005), *Bibliotekarz. Stereotyp czy wizerunek?* W: Tradycja i nowoczesność bibliotek akademickich. Materiały z ogólnopolskiej konferencji naukowej, Rzeszów – Czarna, 1-3 czerwca 2005 r. Oprac. E. Bieniasz, K. Serwatko, B. Jaskowska. Rzeszów, s. 93-106.
- Siwiński W. (2000), *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. Wyd. 2 uzup. Poznań.
- Taraszkiewicz B. (2010), *Standaryzacja a kompetencje zawodowe bibliotekarzy*. W: Standardy biblioteczne. Pod red. M. Wojciechowskiej. Gdańsk, s. 85-91.

Wildhardt T. (2006), *60 lat Biblioteki Głównej Akademii Pedagogicznej w Krakowie*. „Konspekt”, nr 1(25), s. 91-95.

R. Ciesielska-Kruczek, A. Wildhardt
Pastime, tourism and sport in the life of librarians
of Pedagogical University of Cracow
Summary

The article attempts to define the image of librarian as a tourist and sportsman. The text is based on surveys conducted in 2010 among the librarians of the Pedagogical University in Cracow. It discusses the forms of passing the leisure time, kinds of tourism and different disciplines of sports practiced by library staff. The article is an attempt to answer the question about the profile of the modern librarian in the context of his sport passions.



JANUSZ ISKRA
MARZENA PARUZEL-DYJA
*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

LEKKOATLETYKA DLA BIBLIOTEKARZY – WIEDZA TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA DLA MIŁOŚNIKÓW „KRÓLOWEJ SPORTU”

Każdy na przestrzeni całego swojego życia ma związek z „królową sportu”, jak powszechnie nazywają lekkoatletykę (dla niektórych lekką atletykę). Pierwszy krok dziecka to prymitywna forma chodu sportowego, bieg do autobusu z pokonaniem kałuży to elementarne ćwiczenie początkujących płotkarzy, a skoki przez skakanki (dziewczeta) oraz rzuty kamieniami (chłopcy) to nierozzerwalne atrybuty dziecięcych zabaw. Międzynarodowa Federacja Lekkiej Atletyki (International Association of Athletics Federations – IAAF) liczy 213 państw i obejmuje kraje o różnym poziomie ekonomicznym, które w równym stopniu decydują o rozwoju światowego sportu. Dla przykładu produkt krajowy brutto (PKB) Stanów Zjednoczonych przekracza 40 tysięcy dolarów, Etiopii kształtuje się na poziomie 800 USD (Baturu, 2006, s. 517-519). Obydwa kraje to nieograniczony potencjał w biegach krótkich (USA) i długich (Etiopia).

Co jednak mają wspólnego bibliotekarze z najbardziej rozpowszechnioną dyscypliną sportu?

Przewrotnie odpowiadając na to pytanie zastanówmy się, jakie są wzajemne relacje między specyficzną formą działalności (pisarskiej, publicystycznej, bibliotekarskiej) a zmaganiem w chodach, biegach, skokach i rzutach.

Zamiast wprowadzenia pozwolimy sobie zadać kilka pytań:

– co wspólnego z lekkoatletyką mają bohaterowie *Sagi* rodu *Forsyte’ów*?

– czy „Gazeta Wyborcza” i „Forum Akademickie” mają elementy wspólne z pchnięciem kulą?

– czy ulubiona zabawa skoczna Eskimosów obejmuje elektroniczne nośniki informacji?

- czy Arthur Conan Doyle był maratończykiem?
 - dlaczego Homer akceptowany jest we wszystkich podręcznikach lekkoatletyki?
 - czy laureat Nagrody Nobla może zostać medalistą olimpijskim?
 - co ma wspólnego John Gielgud (aktor teatralny i filmowy) z angielską lekkoatletyką lat 20.?
 - czy bohaterowie powieści *Kain i Abel* rywalizowali w biegu sprinterskim?
 - co mistrz olimpijski w biegu na 110 m przez płotki, Forrest Smithson, miał wspólnego z najbardziej znaną księgą świata?
- Odpowiedzi na te pytania zawarliśmy na końcu pracy.

Propagowanie wiedzy lekkoatletycznej przez pracowników bibliotek, czyteln i księgarni dotyczy prezentacji literatury z zakresu „królowej sportu”. Pozycje te to nie tylko literatura fachowa obejmująca periodyki naukowo-badawcze (np. „New Studies in Athletics”) i czasopisma metodyczne (ostatnio „Magazyn Lekkoatletyczny”).

Poszukując źródeł wiedzy lekkoatletycznej należy sięgnąć do starożytnej klasyki. Oto kilka przykładów świadczących, że twórcy światowej literatury często sięgali do przykładów związanych z lekką atletyką.

Kwintylion w *Kształceniu mówcy* (Ks. 2, s. 148) tak porównuje pomoc nauczyciela w stosunku do ucznia o niższym poziomie wiedzy:

„(...) podobnie jak biegacz, gdy ma odbyć drogę z małym chłopczykiem, podaje mu rękę, skraca swój krok i nie posuwa się w tej drodze naprzód dalej, niż zdoła ująć jego mały towarzysz”.

Starożytni cenili wszechstronność umysłu i działania.

Diogenes Laertius w *Żywocie i poglądach słynnych filozofów* tak opisywał poglądy Demokryta z Abdery (Ks. 9, s. 37):

„(...) Sokrates mówi, że filozof jest podobny do zwycięzcy w pięcioboju... Demokryt był rzeczywiście w filozofii zwycięzcą w pięcioboju, bo opanował nie tylko fizykę i etykę, lecz także matematykę i umiejętności należące do ogólnego wykształcenia i znał się również na wszystkich umiejętnościach praktycznych”.

Zafascynowany wieloboistami sam Arystoteles w *Retoryce* (Ks. 1, 1361b) pisał: „Piękno młodzieńca wiąże się z posiadaniem ciała zdolnego do ponoszenia ciężkich trudów biegu i próby siły (...) Dłatego też najpiękniejsi są pięcioboisci, ponieważ natura wyposażyla ich w siłę, i w szybkość”.

Oczywiście propozycje lekkoatletyczne dla tej grupy zawodowej to nie tylko udział w quizie łączącym elementy „królowej sportu” i wiedzy związanej w literaturą. Chodzi o rzecz dużo poważniejszą –

o czynny, czyli rekreacyjny kontakt z najbardziej rozpowszechnioną dyscypliną sportu na świecie.

Celem tej publikacji jest przedstawienie możliwości lekkoatletycznej rekreacji ruchowej dla wszystkich. „Dla wszystkich” to znaczy biednych i bogatych, wykształconych i nie uczestniczących w powszechnej edukacji, żyjących w każdym zakątku świata, grubasów i chudzielców, dojrzałych wiekowo i świętujących młodość, samotników i szukających wspólnej zabawy. Propozycją skierowaną do wszystkich jest lekkoatletyka obejmująca 5 grup konkurencji: biegi, skoki, rzuty, chody i wieloboje. Dla każdej z tych olimpijskich grup można znaleźć odpowiedniki „amatorskiej lekkoatletyki”. To ostatnie sformułowanie – w dużym uproszczeniu obejmuje rekreację ruchową, sport szkolny, do pewnego stopnia tzw. sport weteranów (zawodników po 40. roku życia). Lekkoatletyka olimpijska to 24 konkurencje męskie i 23 kobiece (bez długiego dystansu chodzarskiego). Adaptacja standardów ruchowych dotyczących każdej z ww. konkurencji dla możliwości i potrzeb wybranych grup społecznych (np. bibliotekarzy) stwarza możliwości kreowania nowej, paralekkoatletycznej jakości. Adaptacja ta w dużej mierze zależy od wieku. Na lekkoatletycznym festynie rodzinnym (np. „Dzień Bibliotekarza”) dla dzieci obowiązują proste, bezpieczne, kolorowe zabawy w lekkoatletykę.

Taką propozycję złożył zespół pracowników Politechniki Opolskiej w ramach grantu „Aktywność fizyczna jako element edukacji ekologicznej w młodszym wieku szkolnym” (Iskra, 2007). Celem programu była realizacja 3R (Ruch + Radość + Rozum) w oparciu o sprzęt zastępczy, wykonany z materiałów wtórnych. Ta „papierowa” lekkoatletyka to pozornie „bieda-lekkoatletyka”. Zachęcenie dzieci do lekkoatletyki może odbywać się z wykorzystaniem dwóch pytań z zakresu sensowności podjętych działań: „dlaczego tak?” oraz „dlaczego nie?”. Oto przykład dotyczący marszu, marszobiegu i biegów o dłuższym czasie trwania.

Dlaczego tak?

- dłuższy wysiłek fizyczny o niewielkiej intensywności to najlepszy sposób na utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia;
- marsze i biegi to naturalne formy ruchu;
- lekkoatletyczne wysiłki wytrzymałościowe to tanie formy aktywności fizycznej;
- chody, marszobiegi i biegi są ogólnodostępne, bez względu na płeć, miejsce zamieszkania, porę roku, stopień zamożności itp.;
- ogólna wydolność to cecha istotna w naszym życiu codziennym i prawie w każdej dyscyplinie sportu.

Dlaczego nie?

- nie każdy może długo chodzić lub biegać (zależy tylko czy chce i jak – w jakim tempie - to robi);
- dzieci mogą się spocić (jak malują farbami to się brudzą – normalnie!);
- nie mamy gdzie biegać (w grupie małych dzieci to prawda pozorna);
- nie mamy odpowiednich wzorców (rodzinnych i pozarodzinnych – nauczyciel, sąsiad, kolega);
- wychowawcy mają złe doświadczenia z zajęć wytrzymałościowych w szkole (ale nowe pokolenie powinno być mądrzejsze);
- bo są inne formy aktywności wytrzymałościowej (ale mniej dostępne i droższe).

Tabela 1. Przykładowe lekkoatletyczne ćwiczenia rekreacyjne możliwe do wykorzystania w sali gimnastycznej

Grupa konkurencji	Ćwiczenie	Charakterystyka
Chody	„marsz korekcyjny”	- marsz z kółkiem ringo na głowie i z dwoma jajkami w dłoniach
	„marsz artysty”	- marsz z jednoczesnym rysowaniem portretu prowadzącego zajęcia
Biegi	„biegi przez płotki”	- pokaz możliwości rekreacyjnego biegu przez przeszkody
Skoki	„hitch and kick”	- kopnięcie piłki umieszczonej na wysokości
Rzuty	„skarpetkowe boule”	- gra rzutna z wykorzystaniem sprzętu zastępczego
	„rzut młotem”	- pokaz możliwości rekreacyjnych form rzutów obrotowych

Te zasady obowiązują także w starszych kategoriach wiekowych.

Warto zwrócić uwagę na monograficzną pracę Kusego i Zielińskiego (2006) podejmującą temat starszych zwolenników lekkoatletyki. Publikacja uświadamia nam, że „królową sportu” w profesjonalnej formie można zajmować się nawet po przekroczeniu 100 lat! Dane dowodzą, m.in., że 95-letnia Australijka pchnęła kulą (3 kg) na odległość 4,72 m, a 100-letni zawodnik z RPA, Philip Rabinowitz, uzyskał

na 100 m czas 30,86 s. Także 100-letni Japończyk pokonał dystans maratoński. Lekkoatletykę można więc uprawiać przez całe życie. Oczywiście różne są cele – dla jednych ważny jest medal, dla drugih utrata kilku kilogramów, a dla innych sama radość biegania w lesie czy dobra zabawa w czasie rzutów palem (np. do celu).

W świecie szybkiego przekazywania informacji (sieć internetowa) oraz dalekiego podróżowania można zauważyć rozprzestrzenianie się różnorodnych form aktywności ruchowej. Dobrym przykładem mogą być polskie aspiracje do golfa, gry w baseball czy walk sumo. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby międzynarodowe, często lokalne formy biegów, skoków i rzutów wykorzystywać w polskiej rzeczywistości. Znakomitym przewodnikiem po analizie tych aspektów rekreacji lekkoatletycznej jest encyklopedia Wojciecha Lipońskiego (2006). Ta niezwykła, obszerna książka wskazuje, że nie tylko piłka nożna czy skoki narciarskie mogą być pasjonujące, kreatywne i co najważniejsze możliwe do wykorzystania w codziennym „osobistym sporcie”.

Przyjmując definicję sportu jako „ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do osiągnięcia jak najlepszych wyników” trudno oprzeć się refleksji, że sportowcem może być Ushan Bolt biegający rewelacyjnie na 100 m oraz Pan Wiesiu próbujący uporczywie pobić rekord klatki schodowej swojego bloku w rzutkach do celu. W tej konwencji hasło „Pobij swój własny rekord świata” wydaje się sensowne.

W większości przypadków jednak osobiste rekordy mieszczą się w obszarze rekreacji. Częściowemu wytłumaczeniu sporów między celem sportowym a rekreacyjnym może służyć przykład dwóch biegaczy – amatorów. Jeden lubi biegać w lesie i słuchać śpiewu ptaków, drugi pokonuje ten sam dystans na stadionie, mierząc czas każdego okrążenia.

Nawet tak wytrawny znawca olimpijskiej lekkiej atletyki, jak Peter Matthews zamieszcza w swojej *Guinness book* rekordy w biegu na 100 jardów tyłem i na „trzech nogach” (Matthews, 1982).

Wzorce dla różnorodnych form lekkoatletycznej rekreacji czerpane są z wielu źródeł, wśród których najważniejsze to: lekkoatletyka olimpijska, sport szkolny, festyny ludowe oraz moda, np. na jogging lub nordic walking. Ta ostatnia, prosta (pod względem struktury ruchu i intensywności wysiłku) forma paralekkoatletyki rozwija się błyskawicznie ewoluując w kierunku takich hybryd, jak power walking, breath walking i in. (Adrian-Rokni i Wahl, 2006).

Mając wybraną grupę społeczną (bibliotekarze) oraz dysponując wskazaną infrastrukturą (sala wykładowa) można zrealizować minifestyn lekkoatletyczny, prezentując wybrane formy biegów, skoków, rzutów i chodów. Obszerny zestaw ćwiczeń zamieszczono w pracy Iskry, Walaszczyk i Juras (2009).

Bibliografia

Adrian-Rokni B., Wahl T. (2006), *Marsz oddechowy*. Warszawa.

Arystoteles (2004), *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*. Warszawa.

Baturo W. (red.) (2006), *Fakty i liczby*. Warszawa.

Diogenes Laertius (1984), *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*. Warszawa.

Iskra J., Walaszczyk A., Juras B. (2009), *Lekkoatletyczne formy rekreacji ruchowej. Inspiracje i przykłady*. Katowice.

Kusy K., Zieliński J. (2006), *Master athletics. Social, biological and practical aspects of veterans sport*. Poznań.

Lipoiński W. (2006), *Encyklopedia sportów świata*. Poznań.

Kwintylion (1951), *Kształcenie mówcy*. Ks. 1, 2, 9. Wrocław.

Matthews P. (1982), *The Guinness book of track and field athletics. Facts and Feats*. Enfield, Middlesex.

Tataruch R. (2008), *Pchnięcie kulą*. W: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci. Red. J. Iskra. Opole

Dodatek – odpowiedzi na pytania

– John Galsworthy (1867-1933), pisarz, autor znanej powieści *Saga rodu Forsytów* w latach 1885-1886 był znanym angielskim średniodystansowcem.

– Jedną z podstawowych form metodycznych w nauczaniu pchnięcia kulą są „karakule” wykonywane z gazet i taśmy klejącej.

– Eskimosi zamieszkujący Alaskę w tradycyjnych „North American Indigenous Games” organizują zawody w skoku wzwyż z miejsca z dotknięciem stopą przedmiotu zawieszzonego na suficie; ostatnio tym przedmiotem często bywa płyta CD.

– Sir Arthur Conan Doyle, twórca postaci Sherlocka Holmesa, pomógł w 1908 roku przenieść nieprzytomnego Włocha Pietro Dorado za metę biegu maratońskiego; biegacz został zdyskwalifikowany, ale za to pisarza udokumentowano na licznych zdjęciach.

– Homer uważany jest za pierwszego sprawozdawcę sportowego. W *Iliadzie* przedstawił Igrzyska ku czci Patroklesa, przyjaciela Achillesa; w programie zawodów znajdowały się m.in. bieg oraz rzuty żelazną bryłą i oszczepem.

– Philip Noel-Baker w 1920 roku w Antwerpii został wicemistrzem olimpijskim w biegu na 1500 m; w 1959 roku zdobył Pokojową Nagrodę Nobla.

– Znany angielski aktor, Sir John Gielgud, zagrał rolę Rektora kolegium Trinity w filmie *Chariots of Fire*. Film opowiada o rywalizacji sprinterów na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu w 1924 roku; twórca muzyki filmowej (Vangelis) otrzymał Oscara.

– Jeffrey Arche, autor poczytnych powieści kryminalnych opartych na politycznej fikcji (m.in. *Kain i Abel*) był reprezentantem Wielkiej Brytanii w biegach sprinterskich.

– Forrest Smithson, złoty medalista Igrzysk w Londynie w 1908 roku w biegu na 110 m przez płotki często (jako człowiek głęboko wierzący) fotografował się biegnąc z Biblią w ręku. Nigdy jednak nie biegał z tą Księgą w czasie zawodów.

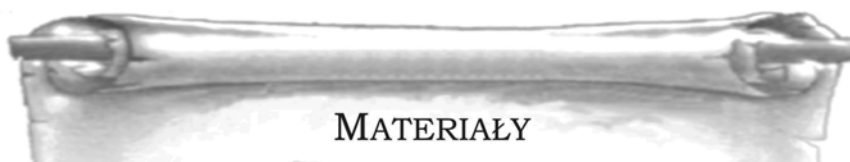
J. Iskra, M. Paruzel-Dyja

***Athletics for librarians – theoretical and practical knowledge
for the enthusiasts of „the queen of sports”***

Summary

Athletics is the most popular and the most accessible discipline of sport - International Association of Athletics Federations unites 213 countries of different territories, living standards and traditions. Propagating the „queen of sports” by the libraries and bookstores staff, concerns the presentation of books and magazines of athletic interest, as well as its practical realization in various forms of exercise. Authors present the examples of athletic motives in universal literature and they add the literary text for the library workers. The second part of the article concerns the presentation of various possibilities of sport activity, such as running, jumping and throws on different levels. Librarians can benefit from numerous examples presented.





EWA PAŁAC

**PODREČNIKI DO NAUKI
PRZEDMIOTÓW TURYSTYCZNYCH.
BIBLIOGRAFIA PIŚMIENICTWA ZA LATA 2009-2010**

Trudno jednoznacznie stwierdzić, skąd wywodzi się termin „turystyka”. Po raz pierwszy użyto tego słowa w XVII wieku na Wyspach Brytyjskich. Określano nim podróże na kontynent europejski młodzieży angielskiej z wyższych sfer, udającej się do szkół francuskich i niemieckich. Podróże te nazywano Grand Tours (wielkie podróże). Jak dzisiaj należałoby zdefiniować to zjawisko? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Dowodzi tego brak jednej, uniwersalnej i akceptowanej przez wszystkich definicji turystyki. Najczęściej cytowane jest wyjaśnienie szwajcarskiego ekonomisty Waltera Hunzinkera z 1951 roku: „turystyka to zespół stosunków i zjawisk wynikających z podróży i pobytu osób przyjezdnych, o ile nie następuje w związku z tym osiedlenie się lub podjęcie pracy zarobkowej” (Kruczek, 2009). W ciekawy sposób turystykę określa Krzysztof Przecławski (1996): „turystyka jest to całościowy kształt zjawisk ruchliwości przestrzennej, związanych z dobrowolną, czasową zmianą miejsca pobytu, rytmu i środowiska życia oraz z wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturowym bądź społecznym)”. Trochę odmienne jest wyjaśnienie znaczenia turystyki opracowane w czasie Międzynarodowej Konferencji Statystyki w Turystyce, zorganizowanej przez United Nations World Tourism Organisation w Ottawie w 1991 roku, która traktuje turystykę jako: „ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych, nie dłużej niż przez rok bez przerwy, poza swoim codziennym otoczeniem z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest działalność zarobkowa wynagradzana w odwiedzanej miejscowości”. Wiesław Alejsiak (1999) turystykę określił jako: „ogół zjawisk związanych z podróżą i pobytem osób przebywających czasowo i dobrowolnie poza swym codziennym

środowiskiem życia, a także wielorakie skutki wynikające z interakcji zachodzących między organizatorami a usługodawcami turystycznymi, społecznościami terenów odwiedzanych oraz samymi podróżnymi, o ile głównym celem ich wyjazdu nie jest działalność zarobkowa wynagradzana w odwiedzanej miejscowości”. Istotną rolę w dziedzinie ujednolichenia terminologii turystycznej odgrywa Światowa Organizacja Turystyki (United Nations World Tourism Organization - UNWTO). W wielu opracowaniach dotyczących kwestii terminologicznych wskazuje się, że pojęcie turystyki współczesnej wykracza poza wyjazdy ograniczone do rynku urlopowo-wakacyjnego.

Kolejnym zagadnieniem terminologicznym, wymagającym wyjaśnienia jest pojęcie „turysta”. W 1963 roku w Rzymie na Konferencji ONZ podejmowano tematy dotyczące turystyki. Wprowadzono wówczas trzy kategorie podróżnych: odwiedzających, turystów i wycieczkowiczów. Ustalono, że „dla celów statystycznych określenie <<odwiedzający>> obejmuje wszystkie osoby przybywające do kraju nie będącego ich krajem stałego zamieszkania, w jakimkolwiek celu, z wyjątkiem wykonywania w tym kraju odpłatnie zawodu”. Odwiedzających podzielono na: turystów, czyli osoby które w kraju czasowego pobytu spędziły co najmniej jedną noc w jego bazie noclegowej w celach: wypoczynkowych, leczniczych, religijnych, krajoznawczych, rodzinnych, sportowych, służbowych, politycznych, społecznych oraz wycieczkowiczów, czyli odwiedzających dany kraj którzy spędzili mniej niż 24 godziny i nie korzystali z bazy hotelowej. Wycieczkowiczami są osoby podróżujące pociągiem, statkiem powyżej 24 godzin.

Aby dobrze zrozumieć istotę zjawiska turystyki, trzeba umieć wskazać te elementy, które odróżniają ją od pojęć pokrewnych i bliskoznacznych, takich jak:

- turystyka – dziedzina studiów naukowych nad organizacją, możliwościami i skutkami ruchu turystycznego;
- krajoznawstwo – ruch społeczny oparty głównie na różnych formach turystyki, mający na celu poznanie kraju ojczystego (lub regionu), zachowanie jego zasobów przyrodniczych i kulturowych oraz popularyzowanie wiedzy o nim;
- rekreacja – działalność podejmowana w czasie wolnym dla odpoczynku, rozrywki lub kształtowania własnej osobowości;
- rekreacja fizyczna – wysiłek podejmowany w czasie wolnym w celu rozwoju własnej osobowości lub dla poprawy kondycji fizycznej;
- ruch turystyczny – według definicji Naukowej Akademii Tury-

styki w Monte Carlo: podróże podejmowane dla przyjemności, wypoczynku lub leczenia, pieszo lub środkami komunikacji z wyjątkiem podróży w celu zarobku lub osiedlenia się;

– czas wolny – czas do dyspozycji poza pracą zawodową, nauką, obowiązkami domowymi i społecznymi.

Program nauczania turystyki obejmuje następujące przedmioty: podstawy turystyki, geografie turystyczną, prawo w turystyce, ekonomikę i zarządzanie w turystyce, obsługę ruchu turystycznego, krajoznawstwo, informatykę oraz pilotaż i przewodnictwo.

Spis dokumentów pod nazwą: *Podręczniki do nauki przedmiotów turystycznych, bibliografia piśmiennictwa za lata 2009-2010* ma charakter bieżącej bibliografii specjalnej. Obejmuje zakresem zagadnienia z dziedziny turystyki. Jej zasięg chronologiczny wyznaczają lata 2009-2010; zasięg językowy jest ograniczony do języka polskiego, natomiast zasięg terytorialny – do książek wydanych w Polsce. Pod względem formalno-wydawniczym bibliografia ogranicza się do druków zwartych i ma nieograniczony zasięg autorski.

Opisy druków zwartych sporządzono zgodnie z normą PN-N-01152-1. Na opis składa się: tytuł, autor, miejsce i rok wydania, wydawnictwo, opis fizyczny (liczba stron, format) oraz ISBN. Źródłem opracowania był „Przewodnik Bibliograficzny” za lata 2009-2010, a także zbiory Biblioteki Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, księgarni internetowej Polskiego Wydawnictwa Ekonomicznego (www.ksiegarnia.pwe.pl) oraz internetowej Księgarni Naukowo-Europejskiej (www.ksiegarnia-europejska.pl). Bibliografia jest adnotowana. Adnotacje dotyczą treści zamieszczonych w publikacji; częściowo zostały przejęte z zasobów internetowej Księgarni Naukowo-Europejskiej, adnotacje oznaczone „x” są opracowaniem własnym. Bibliografia podręczników do nauki przedmiotów turystycznych jest pierwszym spisem na ten temat.

Główny zrąb bibliografii stanowią opisy bibliograficzne dokumentów przyporządkowane do działów: podstawy turystyki, obsługa ruchu turystycznego, ekonomika i zarządzanie, geografia turystyczna, krajoznawstwo, prawo turystyczne, informatyka w turystyce oraz testy i zadania. Bibliografię uzupełnia wstęp oraz wykaz skrótów. Jest przeznaczona dla wszystkich osób zainteresowanych zagadnieniem turystyki.

Wykaz działów

- I. Podstawy turystyki
- II. Obsługa ruchu turystycznego
- III. Ekonomia i zarządzanie
- IV. Geografia turystyczna
- V. Krajoznawstwo
- VI. Prawo turystyczne
- VII. Informatyka w turystyce
- VIII. Testy i zadania

I. Podstawy turystyki

1. *Ekoturystyka* / Dominika Zareba.
– Wyd. 3. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe. PWN, 2010. – 180 s. ; 24 cm.
– ISBN 978-83-01-16017-3. Książka porusza niezwykle ważny problem ekoturystyki jako formy turystyki zrównoważonej, która przyczynia się do ochrony środowiska oraz przynosi korzyści ekonomiczne i poprawę jakości życia społeczności lokalnych w najbardziej atrakcyjnych przyrodniczo i kulturowo zakątkach świata. Publikacja wyjaśnia jeden z największych współczesnych paradoksów turystyki usiłującej godzić sprzeczne interesy, turysty, który pragnie przebywać w jak najmniej zdegradowanym środowisku przyrodniczym, a jednocześnie sam to środowisko niszczy, zarówno bezpośrednio, jak i wymagając coraz liczniejszych udogodnień cywilizacyjnych. Odpowiada m.in. na pytania: Co jest przyczyną ogólnoświatowego zainteresowania problematyką turystyki i ekologii? Jakie miejsce zajmuje ekoturystyka w dyskusji nad potrzebą ochrony środowiska przyrodniczego? Czy polityka państw i samorządów, działalność organizacji społecznych oraz przedstawicieli biznesu turystycznego, w tym szczególnie działalność marketingowa, przyczyniają się do rozwoju turystyki zrównoważonej? Jakie korzyści daje rozwój ekoturystyki

społecznościom lokalnym? Czy stwarza ona możliwości uratowania ostatnich na świecie ostoj pierwotnej przyrody i rdzennej kultury?

2. *Kompendium wiedzy o turystyce* / red. Grzegorz Gołębowski. – Wyd. 2. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. – 462 s. ; 23 cm. – ISBN 978-83-01-15814-3-9. Celem tego opracowania jest przedstawienie roli i znaczenia turystyki w skali makro, w skali regionu i przedsiębiorstwa turystycznego oraz podkreślenie złożoności produktu turystycznego i sposobu zarządzania tym produktem. W nowym wydaniu uaktualniono i uzupełniono dane związane m.in. z wejściem Polski do Unii Europejskiej i przystąpieniem do strefy Schengen. Uwzględniono zmiany, jakie zaszły w światowej i polskiej turystyce w ostatnich latach. Książka adresowana jest do studentów wyższych uczelni i środowiska naukowego, menedżerów i pracowników zajmujących się obsługą ruchu turystycznego, do władz rządowych i samorządowych, a także do ogromnej rzeszy turystów.

3. *Promocja i informacja w turystyce* / Zygmunt Kruczek, Bartłomiej Walas. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 304 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-19-3. Publikacja dotyczy wykorzystania promocji i in-

formacji w turystyce. W części I dokonano systematyki pojęć, omówiono instrumenty i środki promocji. Osobne rozdziały dotyczą promocji miejsca docelowego – organizacji, finansowania oraz budowy marki. Zamieszczono studium przypadku realizacji strategii i kampanii promocyjnej kraju, regionu, miasta oraz atrakcji turystycznej. Część II poświęcona została informacji turystycznej od przybliżenia podstaw teorii informacji, poprzez ewolucję rozwiązań organizacyjnych aż po prezentację aktualnych tendencji w informacji turystycznej, a nawet oznakowaniu turystycznym. Książka będzie przydatna zarówno dla studentów turystycznych kierunków szkół wyższych, słuchaczy studiów policealnych, jak i dla pracowników branży turystycznej, szczególnie administracji samorządowej, wspierającej rozwój gospodarki turystycznej.

4. *Zarys wiedzy o turystyce* / Paweł Różycki. – Wyd. 2. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 160 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-18-6. Książka zawiera podstawowe informacje o turystyce: definicje, klasyfikacje, wykresy oraz tabele dotyczące ruchu turystycznego, uwarunkowania rozwoju, funkcje turystyki, organizację turystyki.

II. Obsługa ruchu turystycznego

5. *Etyka przewodników turystycznych i pilotów wycieczek* / red. Zygmunt Kruczek. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 248 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-21-6. Część I zawiera wystąpienia na temat etyki i kodeksów etycznych, od Globalnego Kodeksu Etycznego po próbę formułowania zasad etyki dla zawodu przewodnika i pilota. Część II poświęcona jest sprawom szkolenia przewodników i pilotów. Zamieszczono również ważniejsze głosy w dyskusji na temat specyfiki pracy re-

zydentów, animatorów, przewodników oraz referaty prezentujące atrakcje i produkty turystyczne Łodzi, województwa łódzkiego i świętokrzyskiego. W aneksie zebrano przykłady różnych form kodeksów etycznych.

6. *Jakość usług w pilotażu i przewodnictwie* / red. Zygmunt Kruczek. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 144 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-11-7. Publikacja zawiera referaty wygłoszone w czasie IV Forum Pilotażu i Przewodnictwa w Krakowie w dniach 4-5 grudnia 2008 r. Tematyką przewodnią IV. Forum była jakość usług w pilotażu i przewodnictwie. Dyskutowano o czynnikach determinujących rynek pracy przewodników i pilotów, specyficznych rodzajach przewodnictwa, nowych trendach w turystyce, a także o kierunkach nowelizacji ustawy o usługach turystycznych. Całość zamykają wnioski z obrad IV Forum.

7. *Kompendium pilota wycieczek* / red. Zygmunt Kruczek. – Wyd. 9. – Kraków: „Proksenia” 2009. – 336 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-03-2. Najpełniejszy zbiór wiedzy o pilotowaniu wycieczek, zawiera ocenę przemysłu turystycznego, zasady obsługi imprez turystycznych, omówienie problematyki prawnej, psychologicznej, medycznej turystyki, warsztatu krajoznawczego pilota, wzory dokumentów i słownik pojęć. Układ publikacji dostosowany do programu szkolenia pilotów, określonego ustawą o usługach turystycznych i rozporządzeniami Ministerstwa Gospodarki – uwzględniono zmiany wynikające z ustawy kompetencyjnej.

8. *Metodyka i technika pracy animatorki czasu wolnego* / Patrycja Litwicka. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 112 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-23-0. Książka

zawiera teoretyczne podstawy animacji, ocenę predyspozycji osobowościowych i organizacyjnych animatora, omawia prawne uwarunkowania zatrudnienia i pracy w animacji czasu wolnego. W osobnym rozdziale opisano przykłady pracy animatora w różnych środowiskach społecznych (animacja wśród dzieci, młodzieży i dorosłych). Autorka zaproponowała również szereg imprez, związanych z animacją wieczorową i nocną, przeznaczonych do realizacji w różnych grupach wiekowych. Zwrócono także uwagę na subiektywne i obiektywne trudności występujące w pracy animatora, wskazano różne sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i zagrażających zdrowiu i życiu uczestników zajęć animacyjnych.

9. *Metodyka i technika pracy pilota-rezydenta* / Zygmunt Kruczek, Małgorzata Wajdzik. – Wyd. 2. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 208 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-09-4. W publikacji omówiono uwarunkowania prawne i ekonomiczne pracy rezydenta, nakreślono jego sylwetkę zawodową. Opisano umowy, zasady ubezpieczania i procedury reklamacji. Zasadniczy rozdział to opis metodyki i techniki pracy pilota-rezydenta. W aneksie zamieszczono wzory stosowanych dokumentów oraz przykładową książkę hotelową.

10. *Obsługa ruchu turystycznego. Teoria i praktyka* / red. nauk. Zygmunt Kruczek. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 384 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-16-2. Podręcznik zalecany dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych, dostosowany do programu i podstawy programowej Ministerstwa Edukacji Narodowej dla kształcenia w zawodzie technik obsługi turystycznej nr 341[05]. Z powodzeniem może być wykorzystany w szkołach wyższych na

studiach z zakresu turystyki. Publikacja jest najpełniejszym zbiorem wiedzy o obsłudze ruchu turystycznego. Zawiera najważniejsze informacje dotyczące organizacji i działania biura podróży, kultury obsługi turystów, organizacji imprez turystycznych i obsługi podróży. Omówiono elementy składające się na produkt turystyczny – bazę noclegową i gastronomiczną oraz transport. Syntetycznie zaprezentowano problematykę przewodnictwa turystycznego i pilotażu wycieczek, wiele miejsca poświęcono problematyce prawnej świadczenia usług turystycznych. Do każdego z rozdziałów załączono propozycje ćwiczeń, wzory dokumentów. Na końcu książki zamieszczono słownik terminów i pojęć stosowanych w branży turystycznej.

11. *Vademecum pilota grup turystycznych* / Grzegorz Gołembski. – Wyd. 4. – Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, 2009. – 303 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-7417-396-4. W książce, będącej już czwartym wydaniem *Vademecum*, zawarto kompleksową wiedzę niezbędną w pracy pilota prowadzącego najrozmaitsze rodzaje grup turystycznych. Jest ona adresowana do licencjonowanych pilotów, szefów i pracowników biur podróży, pracowników hoteli, przedsiębiorstw transportu turystycznego i przedstawicieli samorządów terytorialnych zajmujących się turystyką, a także do studentów specjalności turystyka i rekreacja, jako źródło istotnego uzupełnienia wiedzy objętej obowiązującymi programami nauczania.

III. Ekonomia i zarządzanie

12. *Biuro podróży na rynku usług turystycznych* / Elżbieta Szymańska. – Białystok: Oficyna Wydawnicza Polite-

chniki Białostockiej, 2009. – 207 s. ; 24 cm.. – ISBN 978-83-60200-66-7. Jak założyć biuro podróży, jakie są podstawy prawne działalności w turystyce, z jakich źródeł finansowania skorzystać, jak zarządzać ryzykiem i personelem oraz gdzie szukać kontaktów i wiarygodnych informacji o branży turystycznej - na te i inne pytania można znaleźć odpowiedź w tej pracy. Książka łączy wiedzę teoretyczną zaczerpniętą z literatury z wiedzą praktyczną i kierowana jest głównie do studentów szkół wyższych kierunku „turystyka i rekreacja”, uczniów szkół średnich o profilu turystycznym oraz do osób, które zarządzają biurem podróży lub zamierzają je założyć.

13. *Ekonomia i prawo w turystyce: podręcznik do nauki zawodu technik obsługi turystycznej w technikum i szkole policealnej* / Maria Wajgner, Renata Tylińska. – Warszawa: „Rea”, 2009. – 303 s. ; 17 x 24 cm. – ISBN: 978-83-7544-123-9. Podręcznik adresowany do uczniów i słuchaczy kształcących się w zawodzie technik obsługi turystycznej oraz studentów zainteresowanych podstawami ekonomiczno-prawnymi w turystyce. Książka omawia podstawowe zagadnienia z zakresu: pojęć ekonomicznych i prawnych, prawa cywilnego, prawa pracy, turystycznej działalności gospodarczej, funkcjonowania oraz finansów przedsiębiorstwa turystycznego.

14. *Finanse w przedsiębiorstwie turystycznym* / Anna Rzeczycka. – Gdańsk: Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, 2010. – 102 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-89081-28-5. Zakres przedmiotowy publikacji obejmuje: problematykę wyznaczania i realizacji celu przedsiębiorstwa, zagadnienia kształtowania wielkości i struktury funduszy finansujących działalność przedsiębiorstwa, problematykę wyzna-

czania wielkości i struktury składników majątkowych (lokowania funduszy pieniężnych) w różnych sferach działalności przedsiębiorstwa, kształtowanie płynności w kontekście zarządzania kapitałem obrotowym netto oraz generowania dodatniego wyniku finansowego. Problematyka zawarta w publikacji nawiązuje do praktyki gospodarczej, związanej z funkcjonowaniem przedsiębiorstw, w szczególności funkcjonujących w branży turystycznej.

15. *Internetowe kanały dystrybucji na rynku turystycznym* / Mirosław Nalazek. – Warszawa: „Difin”, 2009. – 152 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-7641-171-2. Książka przeznaczona dla studentów kierunków turystyki i hotelarstwa, a także praktyków zajmujących się na co dzień problematyką zarządzania marketingowego w turystyce. Zawiera wszechstronne omówienie kluczowego dla marketingu turystycznego zagadnienia wykorzystania technologii informatycznych w dystrybucji usług turystycznych oraz ich roli w strategicznym zarządzaniu przedsiębiorstwami różnych sektorów turystyki. Istotnymi walorami książki jest analiza sektorowa pośredników tradycyjnych i pośredników nowego typu oraz prezentacja licznych przykładów wspierających rozważania teoretyczne.

16. *Marketing usług turystycznych* / Adam Oleksiuk. – Warszawa: „Difin”, 2009. – 328 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-7641-026-5. Książka zajmuje się szeroko rozumianymi problemami marketingu w turystyce. Rozwój rynku usług spowodował potrzebę adaptacji marketingu do usług turystycznych. Zadaniem autora było przedstawienie podstawowych zasad marketingowych i ich zastosowania w turystyce. Podjęto próbę zdefiniowania takich zagadnień jak: historyczne uwarun-

kowania rozwoju turystyki, popyt i podaż turystyczna, specyfika marketingu usług, marketing – mix, reklama w turystyce. Na końcu każdego rozdziału zamieszczono pytania kontrolne.

17. *Produkt turystyczny : pomysł, organizacja, zarządzanie* / Jacek Kaczmarek, Andrzej Stasiak, Bogdan Włodarczyk. – Wyd. 2 zm. – Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2010. – 464 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-208-1854-3. Autorzy w interesujący sposób prezentują kluczowe zagadnienia związane z kreowaniem i organizacją produktu turystycznego, a także zarządzaniem nim. Odpowiadają między innymi na następujące pytania: co to jest produkt turystyczny i jak powstaje, kto jest jego twórcą i dla kogo jest przeznaczony, w jaki sposób kalkulować jego cenę, gdzie promować i sprzedawać produkt turystyczny, jakie badania marketingowe warto prowadzić, które strategie produktu turystycznego należy stosować. Podręcznik jest przeznaczony dla studentów, a także osób pracujących w branży turystycznej oraz pracowników administracji samorządowej.

18. *Regionalne aspekty rozwoju turystyki* / red. Mikołaj Jalinik. – Wyd. 2. – Białystok: „EkoPress”, 2009. – 310 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-924351-6-7. Zagadnienia poruszane w monografii dotyczą: ogólnych uwarunkowań rozwoju turystyki w regionie, wybranych problemów rozwoju turystyki w układzie jednostek terytorialnych, wyników badań rozwoju turystyki w regionach, wybranych problemów promocji turystyki w regionach, finansowania działalności turystycznej. Książka adresowana jest przede wszystkim do tych osób, które zajmują się szeroko pojętą działalnością turystyczną. Zawarty w niej materiał może być przydatny nie tylko do ce-

łów naukowych, ale również dla władz samorządowych, instytucji i organizacji zajmujących się turystyką, studentów, szkół ponadgimnazjalnych, policealnych i pomaturalnych, a także osób prowadzących działalność gospodarczą.

19. *Wybrane zagadnienia z ekonomiki przedsiębiorstw turystycznych* / Barbara Gołębiewska. – Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, 2009. – 116 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-7583-067-5. W pracy zawarto najistotniejsze elementy ekonomiki przedsiębiorstw, w tym przedsiębiorstw turystycznych, przydatne w sprawnym prowadzeniu działalności. Przedstawiono także treści związane z potencjałem przedsiębiorstw turystycznych oraz z oceną efektywności ich działania. Szczególną uwagę zwrócono na efekty ekonomiczne i mierniki oceny efektywności finansowej, poprzedzając je charakterystyką celów działalności i zasobów przedsiębiorstw turystycznych. Osobny rozdział poświęcono także kosztom działalności przedsiębiorstw, których wysokość w gospodarce rynkowej często przesądza o sukcesie firmy.

Opracowanie jest kierowane do osób studiujących zagadnienia ekonomiki przedsiębiorstw turystycznych i nauki o przedsiębiorstwie.

20. *Zachowania konsumentów na rynku turystycznym* / red. nauk. Barbara Dobiegała – Korona. – Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna „Almamer”, 2010. – 450 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60197-94-3. Książka skierowana jest zarówno do studentów wydziałów i specjalności turystyka i rekreacja, do słuchaczy studiów podyplomowych, jak i do menedżerów oraz pracowników przedsiębiorstw turystycznych różnych rodzajów (tj. biur podróży, hoteli, restauracji, transportu itp.). Do podstawowych celów książki au-

torzy zaliczyli: wskazanie miejsca i roli nabywców i konsumentów w decyzjach przedsiębiorstw, konieczność nowego podejścia do budowy oferty turystycznej opartej na wartościach dla klientów (korzyściach), wskazanie, jakie potrzeby i oczekiwania mają obecnie konsumenci i nabywcy branży turystycznej, z uwzględnieniem klientów indywidualnych i instytucjonalnych, jak pozyskiwać, gromadzić i wykorzystywać wiedzę o klientach, co wpływa na decyzje nabywcze w sferze usług turystycznych (indywidualnych i biznesowych), jak skutecznie segmentować rynek turystyczny i jak pozycjonować oferty, jak budować satysfakcję i lojalność konsumentów i nabywców branży turystycznej.

21. *Zachowania konsumentów na rynku turystycznym* / Leszek Rudnicki. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 144 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-22-3. Książka zawiera przystępnie podane wiadomości o zachowaniu się konsumenta na rynku turystycznym – od teorii zachowań poprzez ich uwarunkowania wewnętrzne i zewnętrzne oraz analizę potrzeb i procesu podejmowania decyzji. Publikacja przydatna dla studentów kształcących się w zakresie turystyki, zarządzania, marketingu oraz dla pracowników branży turystycznej.

IV. Geografia turystyczna

22. *Geografia turystyczna: podręcznik do nauki zawodu technik obsługi turystycznej w technikum i szkole policealnej*. Cz. 1 / Barbara Steblik-Włazlak, Lilianna Rzepka. – Warszawa: „Rea”, 2009. – 317 s. ; 25 cm. – ISBN 978-83-7544-125-3. Podręcznik przeznaczony dla uczniów i słuchaczy kształcących się w zawodzie technik obsługi turystycznej, kadry turystycznej oraz osób zainteresowanych zagadnieniami geograficzno-turystycznymi.

Materiał podzielono na dwie części. W części pierwszej przedstawiono: zagadnienia dotyczące geografii turystycznej oraz jej miejsce w naukach geograficznych i turystycznych; treści związane z kartograficznymi źródłami informacji geograficznej i turystycznej; charakterystykę środowiska przyrodniczego i walorów antropogenicznych Polski; zróżnicowanie regionalne pod względem atrakcyjności turystycznej; wpływ turystyki na środowisko oraz regulacje prawne dotyczące ochrony przyrody. W części drugiej będą omówione walory turystyczne Europy i wybranych części świata. Na atrakcyjność podręcznika wpływa przejrzystość i logiczny układ treści. Wartość podnoszą liczne ciekawostki, zestawienia tabelaryczne, schematy i kolorowe fotografie. Podręcznik opracowano w oparciu o podstawę programową oraz standardy wymagań egzaminacyjnych dla zawodu „technik obsługi turystycznej”.

23. *Geografia turystyki Polski : przewodnik do ćwiczeń krajoznawczych* / red. Andrzej Stasiak. – Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, 2009. – 256 s. ; 25 cm. – ISBN 978-83-208-1769-0. Autorzy prezentują najistotniejsze walory turystyczne polskich miast i miasteczek, uzdrowisk, sanktuariów i ośrodków pielgrzymkowych, zamków, pałaców i dworów, zabytków techniki i przemysłu, muzeów i obiektów historyczno-wojskowych. W ciekawy sposób przedstawiają także najważniejsze zagadnienia dotyczące mniejszości narodowych, etnicznych i religijnych w Polsce oraz polskiej kultury ludowej. Prezentacja treści w formie przewodnika do ćwiczeń dla studentów. Każdy rozdział obejmuje opis tematu, spis podstawowej literatury oraz pytania, ćwiczenia i testy wraz z zestawem prawidłowych odpowiedzi. Książka jest przeznaczona dla wykładowców i studentów kierun-

ków związanych z turystyką, rekreacja i krajoznawstwem na wyższych uczelniach różnego typu.

24. *Kraje pozaeuropejskie : zarys geografii turystycznej* / red. Zygmunt Kruczek. – Wyd. 7. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 344 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-06-3. Trzecia część cyklu materiałów dydaktycznych z zakresu geografii turystycznej, zawiera opisy kontynentów i krajów pozaeuropejskich. Zawiera mapy, tabele, dane wielkości ruchu turystycznego i wpływów z turystyki oraz bazy noclegowej za lata 2006-2009.

25. *Międzynarodowa konkurencyjność regionu turystycznego* / Łukasz Nawrot, Piotr Zmysłony. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 176 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-12-4. Problematyka monografii odniesiona została do czterech głównych obszarów badawczych: teorii regionu turystycznego, jego międzynarodowej konkurencyjności, kształtowania produktu turystycznego ze szczególnym uwzględnieniem procesów inwestycyjnych jako podstawy rozwoju gospodarczego w ogóle oraz wybranych zagadnień z zakresu zarządzania i ich implementacji do poziomu regionu turystycznego. Publikacja polecana studentom turystyki na wszystkich uczelniach, zwłaszcza w odniesieniu do przedmiotu regiony turystyczne.

26. *Podstawy geografii turystycznej* / Wacław Cabaj, Zygmunt Kruczek. – Wyd. 2. – Kraków: „Proksenia”, 2009. – 240 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-14-8. Wydawnictwo ma charakter kompendium wiadomości z przedmiotu „geografia turystyczna” realizowanego na studiach I stopnia kierunku „Turystyka i rekreacja”. Podręcznik jest zgodny z ministerialnymi standardami kształcenia. Może być również wykorzystywany na tych kierunkach studiów, na których turystyka i re-

kreacja występują jako specjalizacja lub specjalność uzupełniająca. W książce zawarto teoretyczne podstawy geografii turystycznej, rozdziały o kartografii turystycznej i metodologiczne zasady sporządzania opisów. W zwięzły sposób opisano regiony turystyczne Polski, Europy i pozostałych kontynentów.

27. *Polska : geografia atrakcji turystycznych* / Zygmunt Kruczek. – Wyd. 8 popr. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 304 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-07-0. Książka zawiera opis atrakcji i walorów turystycznych Polski. Podstawą opisu są regiony administracyjne (obecne województwa), a w ich obrębie jednostki fizjograficzne wg podziału J. Kondrackiego. Zawarte są tutaj opisy szlaków turystycznych, słownik podstawowych terminów i pojęć, liczne mapy, tabele i wykresy. (x)

28. *Strategie rozwoju turystyki w regionie* / red. nauk. Beata Meyer, Dawid Milewski. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. – 152 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-01-15918-4. Podręcznik prezentuje ogół zagadnień związanych z tworzeniem i realizowaniem strategii rozwoju turystyki w regionie, będzie on przydatny dla osób poszukujących zarówno wiedzy ogólnej o strategii rozwoju turystyki w regionach, jak i wiedzy szczegółowej, np. dotyczącej pozyskiwania środków na rozwój turystyki, zawiera konkretne przykłady tworzenia i realizacji strategii rozwoju turystyki w regionach, a także charakterystykę strategii rozwoju turystyki w Polsce w wybranych województwach i gminach. Publikacja adresowana do studentów kierunków związanych z turystyką oraz słuchaczy studiów podyplomowych, a także do pracowników samorządów terytorialnych odpowiedzialnych za rozwój gospodarczy i przestrzenny regionu, a szczególnie za rozwój turystyki w regionie.

29. *Zagospodarowanie turystyczne* / Andrzej Kowalczyk, Marta Derek. – Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010. – 400 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-01-16196-5. Książka omawia szczegółowo: podział urządzeń i usług turystycznych; podstawowe koncepcje zagospodarowania turystycznego (m.in. turystyki zrównoważonej, cyklu ewolucji miejscowości turystycznej), uwzględniając przy tym wyniki z najważniejszych opracowań polskich i światowych; wybrane problemy planowania zagospodarowania turystycznego wraz z licznymi przykładami; infrastrukturę i usługi: noclegowe, gastronomiczne, transportowe, uzupełniające oraz urządzenia i usługi paraturystyczne; zagospodarowanie ze względu na potrzeby poszczególnych form turystyki: wypoczynkowej, przyrodniczej, kulturowej, rekreacyjno-sportowej i biznesowej; przykłady zagospodarowania turystycznego wybranych ośrodków oraz obszarów turystycznych. Książka jest przeznaczona dla studentów: geografii, turystyki i rekreacji, gospodarki przestrzennej, architektury i urbanistyki oraz ekonomii.

30. *Zagospodarowanie turystyczne i rekreacyjne* / Anna Pawlikowska-Piechotka. – Gdynia: Novae Res – Wydawnictwo Innowacyjne, 2009. – 236 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-61194-21-7. Publikacja została napisana przede wszystkim z myślą o studentach kierunku turystyka i rekreacja, niemniej jednak będzie ona przydatna również słuchaczom innych kursów obejmujących problematykę organizacji turystyki, hotelarstwa, planowania miast czy gospodarki przestrzennej. Szczególnie rozdziały poświęcone zagadnieniom zagospodarowania terenów dla sportu i rekreacji mogą być interesujące dla studentów wychowania fizycznego, a także dla przedstawicieli samorządów lokalnych. Autorka podkreśla konieczność zrównoważonego rozwoju obszarów o funkcji

ważonego rozwoju obszarów o funkcji turystycznej i rekreacyjnej, potrzebę przyjęcia takiego kierunku polityki przestrzennej, który będzie kompromisem między zaspokojeniem potrzeb turystów a zasadami ochrony środowiska przyrodniczego, społecznego i kulturowego.

V. Krajoznawstwo

31. *Krajoznawstwo : teoria i metodyka* / Zygmunt Kruczek, Artur Kurek, Marek Nowacki. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 264 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-20-9. Książka zawiera w części I syntetyczne ujęcie problematyki krajoznawstwa: od jego pojęcia, poprzez rozwój, rolę we współczesnym społeczeństwie do omówienia głównych jego form i kierunków działania. W części II – metodycznej – zawarto opis metod i środków stosowanych w krajoznawstwie ze szczególnym uwzględnieniem krajoznawstwa połączonego z turystyką (programowanie imprez turystycznych, warsztat krajoznawczy pilota wycieczek), inwentaryzacji krajoznawstwa oraz popularyzacji wiedzy krajoznawczej. Nowością w polskiej literaturze fachowej jest rozdział o interpretacji dziedzictwa. Publikacja przydatna dla studentów kształcących się w zakresie turystyki, pedagogiki, geografii, dla działaczy PTTK i innych organizacji społecznych oraz dla pracowników turystyki.

32. *Człowiek w podróży* / red. Jan Wiktor Sienkiewicz. – Warszawa: „Alma-mer”, 2009. – 389 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60197-82-0. Na treść oddanej do rąk czytelnika publikacji składają się trzy rozdziały: I. Antropologia podróży, II. Podróż ludzi sztuki, nauki i polityki, III. Motywy, rodzaje i funkcje podróży. Autorzy prezentują w swoich opracowaniach podróż i wędrówkę – a przez nie turystykę – w kategoriach przemian kul-

turowych i cywilizacyjnych, antropologiczno-filozoficznych, teologicznych, socjologicznych oraz osobistego zapisu i doświadczenia. Podróż i wędrówka w prezentowanych tekstach jawią się jako dwie strategie ludzkiego egzystowania (teologiczna i filozoficzna) oraz dwa alternatywne projekty turystyki.

VI. Prawo turystyczne

33. *Prawo turystyczne* / Mirosław Nesterowicz. – Wyd. 3, stan prawny na 1 marca 2009 r. – Warszawa: Wolters Kluwer Polska, 2009. – 244 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-7601-447-0. Książka przedstawia problematykę cywilnoprawną dotyczącą biur podróży, hoteli, podmiotów prowadzących kempingi, pola biwakowe i parkingi samochodowe, międzynarodowego i krajowego przewozu osób i bagażu, ubezpieczeń turystycznych, usług restauracyjnych. Omówiono w niej także zagadnienia prawne dotyczące uprawiania turystyki, paszportów i wiz, przejść granicznych, kontroli granicznej oraz informacji i reklamy w turystyce. W podręczniku uwzględniono liczne przepisy prawne i orzecznictwo dotyczące turystyki. Adresaci: publikacja jest skierowana do osób zainteresowanych tą problematyką, a zwłaszcza studentów prawa i administracji, szkół i studiów turystycznych oraz pracowników biur podróży, hoteli, ośrodków turystycznych, przedsiębiorstw transportowych i zakładów ubezpieczeń, a także sędziów, adwokatów i radców prawnych.

34. *Transformacje prawa turystyczne* / red. Piotr Cybula. – Kraków: „Prok-senia”, 2009. – 224 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-60789-15-5. Publikacja składa się z piętnastu rozdziałów opracowanych przez autorów reprezentujących różne ośrodki akademickie. Każdy z roz-

działów stanowi „zamkniętą” wypowiedź autorską, co oznacza, że za zaprezentowane w nim poglądy ponosi odpowiedzialność wyłącznie jego autor. Książka adresowana jest do wszystkich osób zainteresowanych prawem turystycznym, zarówno teoretyków jak i praktyków.

VII. Informatyka w turystyce

35. *Podstawy informatyki w turystyce* / Anna Lenart, Jacek Winiarski, Eugeniusz Winkowski. – Gdańsk: Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, 2010. – 193 s. ; 17 x 24 cm. – ISBN 978-83-89081-30-8. Celem opracowania jest zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami obsługi wybranych programów, wchodzących w skład pakietu Microsoft Office 2007. Poziom zamieszczonych w materiałach wiadomości pozwala na korzystanie z nich przez osoby dopiero rozpoczynające naukę obsługi komputera, jak również tych, którzy posiadają podstawy wiedzy w tym zakresie. Autorzy mają nadzieję, iż wiedza zawarta w tym opracowaniu pozwoli studentom na zapoznanie się z pakietem najważniejszych programów Microsoft Office 2007 w stopniu wystarczającym do dalszego samodzielnego roszszerzania wiedzy w zakresie wykorzystania opisanych programów komputerowych w codziennej pracy.

VIII. Testy i zadania

36. *Testy przygotowujące do egzaminu zawodowego technik obsługi turystycznej* / Magdalena Kozicka-Dygdałowicz. – Poznań: Wydawnictwo eMPI2, 2009. – 175 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-61249-09-2. Zbiór zawiera dziewięć zestawów przygotowujących do egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w zawodzie technik obsługi turystycznej. Zestaw zawiera 50 zadań testowych sprawdzających wiadomo-

ści i umiejętności właściwe dla technika obsługi turystycznej, 20 zadań testowych związanych z zatrudnieniem i działalnością gospodarczą oraz jedno zadanie praktyczne. Testy zostały przygotowane na podstawie standardu wymagań egzaminacyjnych dla technika obsługi turystycznej.

37. *Turystyka : testy i pytania* / red. Zygmunt Kruczek. – Wyd. 4. – Kraków: „Proksenia”, 2010. – 192 s. ; 24 cm. – ISBN 978-83-060789-04-9. Publikacja przeznaczona dla organizatorów kursów

pilotów, wykładowców na tych kursach, kandydatów na pilotów i przewodników oraz dla nauczycieli akademickich i studentów turystyki. Zawiera ułożone tematycznie pytania testowe stosowane na egzaminach na pilota wycieczek oraz z kilku przedmiotów akademickich (m.in. podstawy turystyki, geografia turystyczna, krajoznawstwo). Zamieszczono również pytania do egzaminu ustnego, sytuacje awaryjne, zadania praktyczne i fotozagadki.

Wykaz skrótów

cm – centymetry

cz. – część

m.in. – między innymi

nr – numer

PTTK – Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze

PWN – Polskie Wydawnictwo Naukowe

r. – rok

red. – redaktor

red. nauk. – redaktor naukowy

s. – strona

wyd. - wydanie

Zakończenie

Bibliografia rejestruje 37 pozycji przydzielonych do ośmiu działów. Najwięcej podręczników notują działy: ekonomika i zarządzanie, geografia turystyczna oraz obsługa ruchu turystycznego. Działy te odpowiadają przedmiotom, którym w programach nauczania przypisano najwięcej godzin wykładowych i lekcyjnych w powyższych typach szkół. Skromniejsza liczba podręczników cechuje działy: podstawy turystyki, krajoznawstwo, informatyka, prawo turystyczne oraz testy, co może wynikać to z faktu, iż tym przedmiotom poświęca się mniej godzin wykładowych i lekcyjnych. Najwięcej publikacji z zakresu turystyki ukazuje się w wydawnictwie „Proksenia” w Krakowie, które specjalizuje się w przygotowywaniu i publikowaniu podręczników przeznaczonych do szkolenia w zakresie turystyki, m.in. są to podręczniki z geografii turystycznej, obsługi ruchu turystycznego, a także dotyczące przewodnictwa i pilotażu.

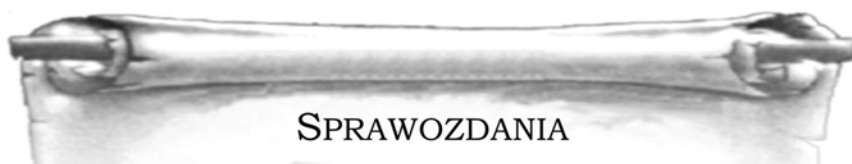
W omawianej bibliografii zamieszczono najnowsze podręczniki przeznaczone dla osób kształcących się w zawodach związanych z obsługą turystyki. Zawierają one podstawowe wiadomości z tej dziedziny, a także aktualne informacje gospodarcze, prawne i ekonomiczne jej dotyczące. Odnotowano również pozycje z testami i zadaniami do ćwiczeń.

Bibliografia

Aleziak W. (1999), *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*. Kraków.

Kruczek Z. (2009), *Kompendium pilota wycieczek*. Kraków.

Przeclawski K. (1996), *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*. Kraków.



SPRAWOZDANIA

KARINA SZOŁTYSIK

*Wydział Zamiejscowy w Chorzowie
Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu*

BIBLIOTEKA PODRÓŻY. WYJAZDY EDUKACYJNE BIBLIOTEKARZY DO BIBLIOTEK EUROPEJSKICH. SPRAWOZDANIE ORGANIZATORA.

Zimą 2006 roku w Bibliotece Wyższej Szkoły Ekonomii i Administracji w Bytomiu odbyło się spotkanie Rady Naukowej Sekcji Bibliotek Szkół Wyższych SBP, podczas którego zastanawiano się nad rozszerzeniem działalności Sekcji na inne pola, niż dotychczas organizowane spotkania, fora i warsztaty.

W trakcie dyskusji zrodził się pomysł organizowania wyjazdów studyjnych. Jak się później miało okazać, pomysł spotkał się z przychylnym odbiorem w środowisku bibliotekarskim i już 9 czerwca 2006 roku członkowie Sekcji udali się z jednodniową wizytą do Biblioteki Uniwersytetu Śląskiego w Opawie.

W programie wyjazdu znalazły się cztery biblioteki wydziałowe (Uniwersytet Śląski w Opawie w roku 2006 nie posiadał biblioteki głównej). Zwiedziliśmy min. Bibliotekę Wydziału Matematycznego oraz Bibliotekę – dar Republiki Austrii dla Uniwersytetu Śląskiego, która stanowi uzupełnienie Biblioteki Wydziału Filologicznego. Spotkanie z czeskimi koleżankami zaowocowało dyskusjami na temat podobieństw i różnic pomiędzy czeskim oraz polskim bibliotekarstwem. Bibliotekarze czescy mówili o szeregu zmian, które nastąpiły u naszych południowych sąsiadów po rozpadzie Czechosłowacji. Efektem wyjazdu oprócz waleorów poznawczych, była współpraca na polu wydawnictw, którą do dziś prowadzą dwa Uniwersytety Śląskie.

Trzy miesiące później udaliśmy się do Bańskiej Bystrzycy na Słowacji. W wyjeździe oprócz uczestników z regionu śląskiego towarzyszyły nam koleżanki z uczelni krakowskich oraz z Wielkopolski. Na-

sza inicjatywa zyskała tym samym wymiar ogólnopolski. Wyjazd był dwudniowy, a w jego programie znalazły się: Biblioteka Uniwersytetu Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy oraz Państwowa Naukowa Biblioteka w Bańskiej Bystrzycy.

Pierwszy dzień poświęciliśmy na zwiedzanie i spotkania z pracownikami biblioteki uniwersyteckiej. Bibliotekarze zapoznali nas ze strukturą oraz zasadami funkcjonowania biblioteki uniwersyteckiej. Następnie udaliśmy się na zwiedzanie biblioteki, w czasie którego zaprezentowano nam: wypożyczalnię, dział opracowania zbiorów, europejskie centrum dokumentacyjne oraz jedną z czytelni. W drugim dniu odwiedziliśmy Państwową Naukową Bibliotekę, która zachwyciła nas bogatymi i różnorodnymi zbiorami, ciekawą architekturą i dobrymi rozwiązaniami organizacyjnymi.

W kolejną podróż udaliśmy się 7 czerwca 2007 roku, a naszym celem był Lwów. Odwiedziliśmy dwie lwowskie księżnice, Bibliotekę im. Stefanyka, dawną Bibliotekę Ossolińskich oraz Bibliotekę Baworowskich, która jest częścią Biblioteki Stefanyka. Współczesna Biblioteka im. Stefanyka zajmuje kilka budynków. Główny z nich to piękny, o klasycyzujących kształtach gmach, dawny klasztor pokarmeli-



Fot. 1. Czytelnia Biblioteki Stefanyka, Lwów (fot. B. Urban)

tański. Obecnie znajdują się tu liczne czytelnie, pracownia komputerowa oraz bogate zbiory, w tym te najcenniejsze – rękopisy średniowieczne i starodruki, które mieliśmy okazję zobaczyć.

Gościliśmy również w Bibliotece Baworowskich, która gromadzi i udostępnia zbiory poświęcone sztukom plastycznym i muzycznym, oraz mapy. Oprócz wizyty w bibliotekach, celem naszego wyjazdu było także poznanie miasta, które zwiedziliśmy zarówno z przewodnikiem jak i samodzielnie.

Kolejny wyjazd studyjny przeniósł grupę bibliotekarzy ze wschodu na zachód. 18 czerwca 2008 roku wyruszyliśmy do Słubic, Frankfurtu nad Odrą oraz Berlina. Impreza trwała cztery dni.

Na trasie wycieczki znalazły się: Biblioteka Collegium Polonicum w Słubicach, Biblioteka Europejskiego Uniwersytetu Viadrina we Frankfurcie nad Odrą oraz dwie biblioteki berlińskie: Biblioteka Państwowa w Berlinie oraz Universitätsbibliothek der UdK (połączona Biblioteka Uniwersytetu Technicznego i Akademii Sztuk Pięknych).

Biblioteki, które odwiedziliśmy były różne. Dzięki temu mogliśmy porównać warsztat pracy bibliotekarzy różnego typu, podpatrzeć nowoczesne rozwiązania technologiczne oraz wymienić doświadczenia (Kalicka, 2008, s. 33).



Fot. 2. Universitätsbibliothek der UdK, Berlin (fot. K. Szoltysik)

We wszystkich zwiedzanych bibliotekach dało się zauważyć wdrożenie nowoczesnego systemu zarządzania oraz szerokie zastosowanie zaawansowanych technologii; począwszy od rozwiązań architektonicznych bibliotek, poprzez sposoby gromadzenia, opracowywania i udostępniania zbiorów w wersji elektronicznej i drukowanej, a skończywszy na działalności informacyjnej o zbiorach własnych i obcych (Kalicka, 2008, s. 40). Wyjazd pokazał, że biblioteka Collegium Polonicum oraz pozostałe biblioteki niemieckie są światowymi liderami w stosowaniu najnowszych rozwiązań technologicznych.

Kolejny rok przyniósł kolejny wyjazd. W dniach od 20-24 maja gościliśmy w bibliotekach węgierskich, w Sopron i Budapeszcie. Naszymi przewodnikami po wszystkich bibliotekach byli bibliotekarze polonijni.

Swoje zwiedzanie rozpoczęliśmy od biblioteki Uniwersytetu Zachodnio-Węgierskiego w Sopron. Początki tej biblioteki sięgają pierwszej połowy XVIII wieku zatem może poszczycić się wspaniałymi zbiorami książki dawnej – starymi drukami, które również mogliśmy zobaczyć. W czasie pobytu w Sopron mieliśmy przyjemność spotkać się z bibliotekarzami węgierskimi i porozmawiać na tematy zawodowe.

Udało nam się poznać organizację i strukturę bibliotek węgierskich, a także specyfikę zbiorów. Wymieniliśmy doświadczenia z zakresu warsztatu pracy, systemu kształcenia kadry bibliotecznej oraz pracy z czytelnikiem (Lech, 2009, s. 111).

Kolejnym przystankiem na naszej trasie była Ogólnokrajowa Biblioteka Języków Obcych w Budapeszcie. Biblioteka ta powstała w 1956 roku i obecnie należy do największych bibliotek specjalistycznych na Węgrzech. Jej zbiory stanowią dzieła literatury XX i XXI wieku w językach obcych oraz literatura węgierska wydawana w kraju i za granicą. Biblioteka gromadzi utwory w ok. 150 językach, a każdy większy obszar językowy ma swojego referenta (Lembas, 2009, s. 47). Ogólnokrajowa Biblioteka Języków Obcych zajmuje się również działalnością oświatową, szczególnie działa na rzecz rozwoju czytelnictwa i świadomości narodowej mniejszości narodowych na Węgrzech (Lech, 2009, s. 113).

Ostatnim przystankiem na trasie węgierskiej była Biblioteka Uniwersytetu Loránda Eötvösa w Budapeszcie, gdzie podziwialiśmy wspaniale zachowane stare druki. Wszystkich olśniło wnętrze zabytkowego budynku – okazała sala wystawowa z XVIII-wiecznymi dziełami, której ściany zdobią freski Karola Lotza oraz portret cesarza Franciszka Józefa. Jednak biblioteka to nie tylko historia, ale przede wszystkim współczesność – 8 bibliotek wydziałowych i 50 instytutów

wych, łącznie ok. 1 600 000 jednostek bibliotecznych skatalogowanych w systemie HORIZON, stanowi zaplecze naukowo-dydaktyczne dla największej uczelni tego kraju.

Węgierskie biblioteki zachwyciły nas wspaniałym wyposażeniem, miłą atmosferą oraz umiejętnym łączeniem przeszłości z teraźniejszością.

Dzięki słonecznej pogodzie i kompetentnej przewodnicze mieliśmy również okazję nacieszyć się pięknem architektury naddunajskiej stolicy (Lembas, 2009, s. 48). W ostatnią z bibliotecznych podróży wybraliśmy się w maju 2010 roku.



Fot. 3. Zbiory starodruków w Bibliotece Uniwersyteckiej, Budapeszt (fot. K. Szoltysik)

Podróżując wzdłuż Dunaju, dotarliśmy do Wiednia. W czasie trzech dni mieliśmy przyjemność odwiedzić trzy księżnice oraz podziwiać piękno austriackiej stolicy. W programie edukacyjnym znalazły się: Biblioteka Slawistyczna Uniwersytetu Wiedeńskiego, Biblioteka Publiczna Miasta Wiednia oraz Austriacka Biblioteka Narodowa.

W pierwszym dniu gościliśmy w kampusie uniwersyteckim, gdzie zwiedziliśmy Bibliotekę Slawistyczną Uniwersytetu Wiedeńskiego (bibliotekę wydziałową) wchodzącą w skład ogromnego uniwersyteckiego sy-

stemu bibliotecznego, składającego się 47 bibliotek wydziałowych oraz biblioteki głównej. Po zapoznaniu się ze zbiorami i systemem funkcjonowania biblioteki wydziałowej, udaliśmy się z krótką wizytą do biblioteki głównej, gdzie mieliśmy przyjemność zwiedzić czytelnię główną.



Fot. 4. Wnętrze czytelni Biblioteki Głównej Uniwersytetu Wiedeńskiego (fot. B. Urban)

W kolejnym dniu odwiedziliśmy dwie książnice. Pierwszą była Biblioteka Główna Miasta Wiednia. Wspaniale położona u zbiegu dwóch ulic, nad linią metra, betonowo-szklana nowoczesna bryła zrobiła na nas ogromne wrażenie. Zachwycająca oryginalnością biblioteka, spełnia wszystkie najnowocześniejsze wymogi techniczne i technologiczne. Ciepła i przyjemna we wnętrzach, przyciąga dziennie ok. 3 000 użytkowników!

Ostatnią biblioteką, którą odwiedziliśmy w Wiedniu była Austriacka Biblioteka Narodowa. W części głównej zapoznaliśmy się z historią biblioteki i jej funkcjonowaniem. Zwiedziliśmy czytelnię, wypożyczalnię oraz podpatrzyliśmy elektroniczny system magazynowania i transportowania zbiorów z magazynów do wypożyczalni.

Następnie zwiedziliśmy największą barokową salę biblioteczną w Europie (ok. 77 m długości i 14 m wysokości) – Prunksaal, muzealną część Austriackiej Biblioteki Narodowej.



Fot. 5. Gmach Austriackiej Biblioteki Narodowej (fot. K. Szoltysik)

W dotychczasowej (pięcioletniej) działalności studyjnej Sekcji Bibliotek Szkół Wyższych SBP przy Zarządzie Okręgu w Katowicach zorganizowaliśmy 6 wyjazdów studyjnych, odwiedzając w sumie 14 bibliotek.

Każda podróż „biblioteczna” jest przez uczestników przeżywana inaczej. Jedni fotografują, inni robią notatki, jeszcze inni malują własne obrazy w umyśle. Myślę, że wszyscy uczestnicy wynoszą wiele doświadczeń z każdego wyjazdu.

Każdy powrót z wyjazdu studyjnego to nowe doświadczenia, i chęć realizacji swoich obserwacji na różnych polach działalności. Po wielu wyjazdach powstały opracowania o charakterze naukowym i sprawozdawczym, które zaprezentowane zostały na łamach czasopism fachowych. Pracownicy Biblioteki Politechniki Śląskiej w Gliwicach po wyjeździe do Słubic, Frankfurtu nad Odrą i Berlina, zorganizowali wystawę fotograficzną pt. „Bibliotekarskie wędrówki” która w dniach 10-22 maja 2009 r., była prezentowana w sali wystawowej Biblioteki Politechniki Śląskiej, a następnie w Centrum Edukacyjnym Jana Pawła II w Gliwicach. Nawiązane podczas pierwszego wyjazdu porozumienie w zakresie wymiany wydawnictw pomiędzy dwoma Uniwersytetami Śląskimi obowiązuje do dziś.

Środowisko bibliotekarskie bardzo ceni sobie wyjazdy edukacyjne i z każdym kolejnym rokiem podobna lub większa liczba osób uczestniczy w naszych podróżach i stara się w nich realizować.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom środowiska bibliotekarskiego zapewniam iż będziemy starać się przygotowywać ciekawe oferty wyjazdów studyjnych w kolejnych latach. W chwili obecnej skupiamy się na przygotowaniach planu imprezy do Rumuni, a w dalszych planach mamy jeszcze Bałkany, kraje nadbałtyckie oraz Europę Zachodnią.

Tabela 1. Zestawienie wyjazdów edukacyjnych bibliotekarzy w latach 2006-2010.
Źródło: opracowanie własne

	Data	Odwiedzane miasta	Odwiedzane uczelnie, instytucje	Liczba uczestników
1	09.06.2006	Opava (Czechy)	Uniwersytet Śląski	27
2	07-08.09.2006	Bańska Bystrzyca (Słowacja)	Uniwersytet Mateja Bela, Państwowa Naukowa Biblioteka	20
3	07-09.06.2007	Lwów (Ukraina)	Biblioteka im. Stefanyka, Biblioteka Baworowskich	21
4	18-21.06.2008	1. Słubice (Polska) 2. Frankfurt nad Odrą (Niemcy) 3. Berlin (Niemcy)	Collegium Polonicum (Słubice), Uniwersytet Viadrina (Frankfurt n/Odrą), Staatsbibliothek zu Berlin, Universitätsbibliothek der Udk (Berlin)	28
5	20-24.05.2009	1. Sopron (Węgry) 2. Budapeszt (Węgry)	Biblioteka Uniwersytetu Zachodnio – Węgierskiego (Sopron), Ogólnokrajowa Biblioteka Języków Obcych (Budapeszt), Biblioteka Uniwersytecka (Budapeszt)	31
6	10-13.05.2010	Wiedeń (Austria)	Biblioteka Sławistyczna Uniwersytetu Wiedeńskiego, Biblioteka Miejska miasta Wiednia, Austriacka Biblioteka Narodowa	30
Razem				157

Bibliografia

- Kalicka S. (2008), *Biblioteki naukowe Słubic, Frankfurtu nad Odrą i Berlina (relacja z wyjazdu)*. „Bibliotheca Nostra”, nr 3(15), s. 33-42.
- Lech L. (2009), *Wyjazd edukacyjny Sekcji Bibliotek Szkół Wyższych Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich przy zarządzie okręgu w Katowicach do bibliotek węgierskich (20-24 maja 2009 roku)*. „Bibliotheca Nostra”, 2(18), s. 111-115.
- Lembas A. (2009), *Z krótką wizytą w bibliotekach węgierskich*. „Alma Mater”, nr 117, s. 47-48.

ELŻBIETA OLEKSIĄK

Miejska Biblioteka Publiczna im. Gustawa Daniłowskiego w Sosnowcu

**„ŻYCIE Z PASJĄ SMAKUJE INACZEJ”.
CYKL SPOTKAŃ POŚWIĘCONYCH GÓROM, ALPINISTOM
I PASJI ZDOBYWANIA SZCZYTÓW GÓRSKICH**

Miejska Biblioteka Publiczna im. Gustawa Daniłowskiego w Sosnowcu zorganizowała cykl spotkań z ciekawymi ludźmi zatytułowany „Życie z pasją smakuje lepiej”. Spotkania odbywały się w Czytelni Biblioteki Głównej przy ul. Zegadłowicza 2/I.

„Z Jankiem Melą w Nowy Rok”

Pierwsze spotkanie odbyło się dnia 21 stycznia 2011 r. Gościem czytelników był Janek Mela, młody niepełnosprawny polarnik, najmłodszy w historii zdobywca bieguna północnego i południowego. Spotkanie prowadziła Małgorzata Stępień, pracownik Biblioteki. Podróżnik opowiadał jak doszło do wypadku, w wyniku którego stracił rękę i nogę, a który całkowicie zmienił jego życie. Dzięki pomocy matki i jej znajomych poznał Marka Kamińskiego, z którym w 2004 roku pojechał na wyprawę na biegun. Jako osoba niepełnosprawna musiał zmagać się z wewnętrznymi barierami i fizyczną ułomnością. Opowiadał o przebiegu wyprawy i konsekwencjach tego wyjazdu, o tym jak się zmienił, spoważniał, wydoroślał i nauczył pokonywać bariery fizyczne i psychiczne. Historie o przygotowaniach i pobycie na obu biegunach, na szczycie Kilimandżaro i Elbrusie wzbogacił pokazem prezentacji multimedialnej. W 2008 roku fundacja Anny Dymnej była organizatorem wyjazdu do Afryki, w którym oprócz J. Meli, wzięli udział – niewidomy od urodzenia Łukasz Żelechowski oraz Piotr Pogon walczący od 20 lat z chorobą nowotworową. Ta wspólna podróż była niezwykłym sukcesem niepełnosprawnych alpinistów amatorów.

Młody podróżnik opowiadał o swoich marzeniach i pragnieniach, o chęci niesienia pomocy innym osobom niepełnosprawnym, organizo-

waniu innych wypraw, zdobywaniu kolejnych szczytów górskich. O tym, jak rozumiał, że chceć, to móc. Bariery, które były ograniczeniem można pokonać i sięgać dalej, aż poza horyzont... Wspominał o fundacji „Poza Horyzonty”, którą założył w celu zbierania funduszy na protezy dla osób poszkodowanych w wypadkach oraz organizowania wyjazdów spełniających ich marzenia. Opowiedział o pierwszych wyprawach dla niepełnosprawnych w góry Beskidu. O tym, jak próbuje swoim „apetytem na życie” zarazić innych poszkodowanych przez los. Temu służy również program podróżniczy prezentowany w Radiu Kraków pod nazwą „Między biegunami”, którego jest współautorem.

„Góry mogą wszystko...”

Drugie spotkanie pt. „Góry mogą wszystko...” odbyło się w piątek 21 stycznia 2011 r. w Czytelni Biblioteki Głównej. Gościem biblioteki była polska alpinistka i himalaistka, zdobywczyni sześciu ośmiotysięczników i Korony Ziemi, autorka książek „GórFanka” – Anna Czerwińska. Aby zostać zdobywcą Korony Ziemi należy odwiedzić siedem kontynentów i wspiąć się na ich najwyższe szczyty – to był wg podróżniczki ciekawszy scenariusz wspinania się niż pokonywanie ośmiotysięczników. Historię swych osiągnięć omówiła poczynając od najdawniejszej wyprawy w 1978 roku aż po wyjazdy z 2010. Relacje uzupełniła pokazem slajdów z podróży po całym świecie.

Zdobycie Korony Ziemi ”to jest to, co jej wyszło najlepiej”. Himaistka przedstawiła cały proces przygotowania wyprawy, zarówno od strony alpinistycznej, jak i logistycznej. Jest to wielkie wyzwanie dla organizatora, dlatego Anna Czerwińska sama zajmuje się planowaniem i organizowaniem wyjazdów. Zdobyła na siedmiu kontynentach 9 szczytów – po 2 w Europie i Australii. Gdy w 1978 roku wspięła się na Mount Blanc, nie myślała wówczas jeszcze o zdobywaniu Korony Ziemi. To postanowienie przyszło z czasem. Dopiero w 1995 roku postanowiła zdobyć kolejny szczyt. W lutym tegoż roku jako siódma kobieta pokonała nieprzyjazną górę Aconcagua w Ameryce Południowej. Wchodziła wspólnie z Ryszardem Pawłowskim przez tzw. lodowiec Polaków. Minęło 17 lat od zdobycia Mount Blanc, gdy odliczanie szczytów Korony Ziemi nabrało tempa. We wrześniu 1995 roku zmierzyła się w Afryce z Kilimandżaro, górą leżącą na terenie parku narodowego. W następnym roku był szczyt Mount McKinley w Ameryce Północnej, a miesiąc później, w lipcu wyprawa na Elbrus w Europie. Pod koniec 1995 roku, w listopadzie uczestniczyła w wejściu na Górę Ko-

ściuszki w Australii. Pięciodniowa wyprawa zakończyła się sukcesem, choć alpinistka zlekceważyła panujące warunki pogodowe i samą górę. Kilka godzin błąkała się w gęstej mgłę u podnóża szczytu.

Anna Czerwińska wspominała także wejście z Leszkiem Cichym i Markiem Kamińskim na Mount Vinson na Antarktydzie. Masyw został zdobyty w 1998 roku w czasie samotnego wejścia. Rok 1998 to również niepowodzenie. Druga próba pokonania Everestu zakończyła się fiaskiem, podobnie jak rok wcześniej. W kolejnym roku (1999) znowu niepowodzenie na Evereście. Kilka miesięcy później wzięła udział w zdobyciu Carstensz Pyramid (Jaya) w Australii, wspólnie z Barbarą Batko i Leszkiem Cichym. Himalaistka opowiadała o swojej fascynacji Everestem, na którego szczyt dotarła dopiero w 2000 roku z kanadyjską ekspedycją. 22 maja zdobyła górę i została najstarszą Polką – zdobywczynią góry.

Na zakończenie opowieści podróżniczka podkreśliła, że dopiero po zdobyciu Korony Ziemi, a szczególnie po wejściu na Everest, otworzyły się przed nią nowe możliwości, ma inne spojrzenie na możliwości organizmu oraz nowe kierunki wspinaczkowe. Myśli o zorganizowaniu wyprawy na Makalu, Lhotse.... Przedstawiła swoje najbliższe plany związane z Afryką i powrotem na Kilimandżaro, potem prawdopodobnie chińska góra Muztagh Ata, a w 2012 roku główny cel – to K2.

„Między teatrem a górami”

26 stycznia 2011 roku gościem specjalnym Biblioteki Głównej przy ul. Zegadłowicza 2/1 była Anna Milewska, polska aktorka filmowa i teatralna, poetka, żona znanego himalaisty Andrzeja Zawady.

Aktorka zaprezentowała wydaną w maju 2009 roku autobiograficzną książkę „Życie z Zawadą”, w której splotły się trzy wątki: świat wypraw wysokogórskich Andrzeja Zawady, sylwetka artystyczna Anny Milewskiej oraz czterdzieści siedem wspólnie spędzonych lat. Autorka zaprezentowała fragmenty książki dotyczące ich życia. Opowiadała o próbach pisarskich Andrzeja Zawady, który w czasie wyjazdów w góry prowadził dziennik. Mimo dużych starań wydawców nigdy nie miał czasu, aby je opracować i przygotować do druku. Jedną z takich publikacji jest książeczka *Noszak +50*, która została zaprezentowana tego wieczoru, a która ukazała się po 36 latach od czasu, gdy Zawada zaczął nad nią pracę. Anna Milewska sama dokończyła opracowanie notatek i materiałów i wydała tę książkę. W przyszłości planuje przejrzeć inne materiały i opublikować je w zastępstwie zmarłego męża.

Anna Milewska skłania się obecnie ku pisaniu, opowiadaniu historii, opracowywaniu materiałów męża oraz ku poezji. W czasie spotkania zaprezentowała także kilkanaście wierszy z tomiku „Kolory ziemi”. Jak zawsze wiersze dedykowała Andrzejowi Zawadzie.

Spotkania „Życie z pasją smakuje lepiej” cieszyły się ogromną popularnością, zgromadziły bardzo dużą publiczność, wśród której byli nie tylko miłośnicy gór ale także czynnie uprawiający wspinaczkę na najwyższe szczyty gór. Prelekcje zostały wzbogacone prezentacjami slajdów, co podnosiło ich walor poznawczy. Każdy z gości przedstawił swój sposób, jak pokonywać przeszkody w życiu, jak pasję przekształcić w sens życia, w zawód wykonywany z radością i zaangażowaniem. Dla nich góry są wspaniałe, piękne, majestatyczne, ale też niebezpieczne. Góry uczą pokory – o tym mówił każdy z zaproszonych gości.

RENATA ĆMIEL

Biblioteka Wydziału Nauk o Ziemi Uniwersytetu Śląskiego

TARGI KSIĄŻKI W KATOWICACH 2011

W dniach od 20 do 23 października 2011 r. Katowice będą miejscem szczególnego wydarzenia kulturalnego – pierwszej edycji Targów Książki. W ten sposób dołączą do grona miast, w których tego typu impreza odbywa się cyklicznie (Kraków, Warszawa). Targi współtworzą Expo Silesia i Uniwersytet Śląski, we współpracy z Miastem Katowice, a główną lokalizacją będzie Hala Widowiskowo-Sportowa „Spodek”. Wydarzenie to doskonale wpisuje się w działania Katowic, starających się o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury w 2016 roku.

Wszystkie przedsięwzięcia natury organizacyjnej i merytorycznej są koordynowane przez Radę Programową Targów, której pracami kieruje prof. dr hab. Barbara Kozusznik, prorektor ds. studenckich, promocji i współpracy z zagranicą Uniwersytetu Śląskiego. W skład Rady weszli przedstawiciele poszczególnych wydziałów Uniwersytetu Śląskiego, przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Biblioteki UŚ, Wydawnictwa, Koła Naukowego Doktorantów Wydziału Filologicznego UŚ. Radę Honorową Targów zaszczylicili Zygmunt Łukaszczyk – Wojewoda Śląski, Adam Matusiewicz – Marszałek województwa śląskiego, Piotr Uszok – prezydent miasta Katowice, ks. dr Damian Zimoń – J.E. Metropolita Katowicki, ks. Tadeusz Szurman – J.E. Biskup Diecezji Katowickiej Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, prof. zw. dr hab. Tadeusz Sławek – Przewodniczący Rady Programowej ESK Katowice 2016, prof. zw. dr hab. Wiesław Banyś – J. M. Rektor Uniwersytetu Śląskiego, Tadeusz Kijonka – redaktor naczelny miesięcznika społeczno-kulturalnego „Śląsk”. Patronem honorowym jest prezydent miasta Katowice – Piotr Uszok. Patronat merytoryczny sprawuje Uniwersytet Śląski.

Organizatorzy założyli, że adresatami Targów będą zarówno branżowi profesjonalści (wydawcy, księgarze, bibliotekarze, autorzy, krytycy literaccy) jak i czytelnicy, mieszkańcy regionu. Odwiedzający będą mogli skorzystać z bogatej oferty wydawniczej, spotkać ulubionych pisarzy oraz uczestniczyć w licznych imprezach okołotargowych o charakterze konferencyjnym, warsztatowym i happeningowym.

Targi Książki będzie cechowała złożoność tematyki, obejmującej literaturę piękną, wydawnictwa techniczne, naukowe, edukacyjne, dziecięce, religijne, wydawnictwa multimedialne, dystrybucję książek i czasopism, księgarnie internetowe. Nie zabraknie również tematyki dotyczącej nowoczesnych technik przekazywania informacji.

W tej pierwszej edycji ważne będzie promowanie samej idei czytelnictwa. Stąd też wśród proponowanych wydarzeń znalazło się czytanie książek w środkach komunikacji miejskiej – „Bajkowy tramwaj – Bajkowy autobus”. Inną ważną i ciekawą inicjatywą jest stworzenie listy książek najlepszych. Przedsięwzięcie to o nazwie „BOOK-TOP SILESIA – 50 książek najlepszych zdaniem Ślązaków” jest, trwającą już od 25 stycznia 2011, akcją internetową. Pieczę nad nią sprawuje Biblioteka Uniwersytetu Śląskiego, która uruchomiła stronę, na której zbierane są propozycje tytułów. Zakończenie akcji ma pozwolić na wyłonienie 50 najlepszych książek i „doprowadzić do powstania listy dzieł ważnych dla mieszkańców i sympatyków tego regionu”.

Innym rodzajem imprezy towarzyszącej Targom będzie prapremiera Międzynarodowej Wystawy Książki Artystycznej KORESPONDENCJA prezentującej książki w niekonwencjonalnej formie.

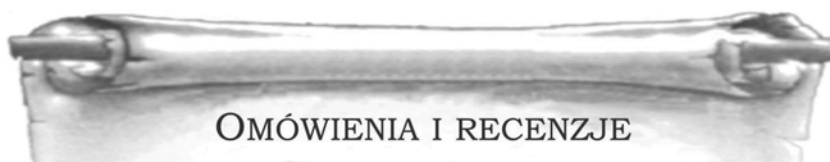
Na inaugurację Targów przewidziano uroczystość oficjalnego otwarcia wspólnej biblioteki Uniwersytetu Śląskiego i Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach pod nazwą Centrum Informacji Naukowej i Biblioteka Akademicka.

Rok 2011 to rok dużych rocznic literackich, m.in. Rok Czesława Miłosza. Dlatego też zaplanowano imprezy związane z jego obchodami. Jednym z zamierzeń jest zorganizowanie konkursu na ekslibris poświęcony Czesławowi Miłoszowi. Zaproponowano również przeprowadzenie akcji happeningowej pt. „Druk na bruk”, która będzie polegała na „zadrukowaniu” przestrzeni chodników, ulic, placów w centrum miasta wybranymi fragmentami tekstów Czesława Miłosza.

Ciekawą realizacją będzie również akcja, polegająca na zebraniu w określonym miejscu i czasie tłumu osób wykonujących tę samą czynność – czytanie książki. Akcja, o nazwie FLASH MOB zostanie zorganizowana z wykorzystaniem portali społecznościowych.

Program konferencyjno-warsztatowy Targów to również warsztaty uczące szybkiego i efektywnego poszukiwania informacji w zasobach Internetu. Zajęcia w ramach warsztatów „Sztuka szukania – w labiryncie informacji” zostały uruchomione 24 lutego 2011 roku i są kierowane nie tylko do pracowników nauki i studentów, ale również do uczniów i osób szczególnie zainteresowanych tym tematem. Nad ich przebiegiem czuwa Biblioteka Uniwersytetu Śląskiego.

Wiele działań, które mają towarzyszyć katowickim Targom Książki jest w fazie przygotowawczej. Organizatorom szczególnie zależy na tym aby program Targów był atrakcyjny dla mieszkańców regionu, pozwolił na ich aktywne uczestnictwo i zaangażowanie. Odpowiednie wypromowanie takiego wydarzenia umożliwiłoby wpisanie go na stałe w kalendarz imprez kulturalnych i społecznych Katowic i całego województwa śląskiego.



OMÓWIENIA I RECENZJE

Dominika Potempa

Biblioteka Wydziału Prawa i Administracji
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Jacek Tomaszczyk: *Angielsko-polski słownik informacji naukowej i bibliotekoznawstwa*. Katowice : Studio NOA : Uniwersytet Śląski, 2009. – 213 s. – ISBN 978-83-60071-22-9.– Dostępny w Śląskiej Bibliotece Cyfrowej: <http://www.sbc.org.pl/publication/19137>

Przez kilkanaście wieków językami nauki i sztuki w Europie były łacina i greka. Uściślając, w kręgu kultury zachodnioeuropejskiej platformą porozumienia stał się martwy język nieistniejącego imperium rzymskiego. Znajomość łaciny była wyznacznikiem przynależności do elity intelektualnej, w niej prowadzono dysputy, badania i korespondencję. W czasach nowożytnych wielokierunkowa kolonizacja angielska oraz powstanie Stanów Zjednoczonych Ameryki spowodowały, że język angielski stał się językiem urzędowym bardzo wielu odległych terytoriów. Jednocześnie Imperium Brytyjskie i Stany Zjednoczone zaczęły odgrywać decydującą rolę w sferze nauki i wynalazczości. Nieprzypadkowo więc angielski przyjął funkcję nowej *lingua franca* – języka uniwersalnego, dostępnego zarówno światowej elicie intelektualnej jak i zwykłym obywatelom. Odtąd stał on się narzędziem porozumienia nauki, biznesu i kultury. To co najważniejsze i najbardziej nowatorskie, jeśli nie zostanie przełożone na angielski, najczęściej nie zaistnieje na ogólnoświatowym forum. Dlatego cieszy wzbogacenie się polskiego bibliotekoznawstwa o opracowany przez Jacka Tomaszczyka *Angielsko-polski słownik informacji naukowej i bibliotekoznawstwa*. Wedle intencji Autora *Słownik* przeznaczony jest przede wszystkim dla studentów kierunków bibliotekoznawczych i informacji naukowej, których przynajmniej kilka roczników miało utrudniony dostęp do angielskojęzycznej literatury fachowej ze względu na brak znajomości terminologii. Zwłaszcza upowszechnienie Internetu, jako źródła dostępu do najnowszych osiągnięć wiedzy, pogłębiło to zapotrzebowanie. Do słownika sięgną z pewnością również naukowcy i bibliotekarze-praktycy, dla których przeszukiwanie internetowych zasobów jest elementem codziennych obowiązków, zarówno tych związanych z obsługą użytkowników jak i kształtowaniem zbiorów.

Słownik został opracowany na podstawie artykułów z lat 2000-2005, pochodzących z dwunastu renomowanych czasopism fachowych, dostępnych zarówno w formie papierowej jak i elektronicznej, co gwarantuje wysoką aktualność terminologiczną (choć mało która dziedzina nauki zmienia się tak szybko jak informatyka i jej pokrewne). Czasopisma te, m.in.: „Journal of Academic Librarianship”, „Library Quarterly”, „Journal of Documentation” czy „Scientometrics” są indeksowane w bazach danych „Social Sciences Citation Index” oraz „Library and Information Science Abstracts” – są więc znane na forum międzynarodowym, a kryterium ich wyboru jako podstawy słownika była również dostępność w Polsce. Subskrybowane przez większość naukowych bibliotek krajowych, są naturalnym narzędziem pracy osób zajmujących się bibliotekoznawstwem i informacją naukową. Poza tym Autor sięgnął do trzynastu istniejących już słowników i tezaurusów – polskich i obcych – funkcjonujących w polskiej nauce, z których najstarszym jest *Polski słownik archiwalny* pod red. W. Maciejewskiej wydany w 1974 roku. Najnowsze źródła to m. in.: dostępny w Internecie *Angielsko-polski słownik terminów z zakresu dokumentacji i informacji patentowej*, *ASIS Thesaurus of Information Science and Librarianship* (Ed. J. L. Milstead), wydanie 2 z 1998 roku i *Nowy słownik Fundacji Kościuszkowskiej polsko-angielski i angielsko-polski* z 2003 roku, jeden z najlepszych funkcjonujących na polskim rynku. Za podstawę wyboru terminologii do Słownika posłużyło wreszcie czternaście polskich norm dotyczących bibliotekarstwa i bibliografii, informacji naukowej, informacji i dokumentacji.

W efekcie powstał zbiór około 6 000 słów oraz połączeń wyrazowych, którego podstawowymi zaletami są przejrzystość i funkcjonalność. Znakomita większość haseł posiada wyłącznie przekład angielskiego terminu na język polski, jednak w przypadku polskich homonimów i angielskich terminów nieposiadających jeszcze polskich ekwiwalentów, zastosowano krótkie objaśnienia ich znaczenia np. „Cited half-life wskaźnik półtrwania czasopisma (liczba lat za jakie czasopismo otrzymało 50% ogółu uzyskanych cytowań w czasopismach uwzględnionych w bazie Journal Citation Reports w danym roku)” (s. 49). Słownik rozwija także i objaśnia skróty oraz skrótowce oraz nazwy własne organizacji, języków wyszukiwawczych i systemów, np. „CLA = Canadian Library Association Stowarzyszenie Bibliotekarzy Kanadyjskich” (s. 42); „LISTA = Library, Information Science and Technology Abstracts baza danych zawierająca opisy bibliograficzne i abstrakty artykułów, książek raportów naukowych oraz innych pub-

likacji z zakresu bibliotekoznawstwa i informacji naukowej” (s. 134). Autor unika stosowania nadmiernej ilości odsyłaczy, co znacznie poprawia funkcjonalność słownika. Prócz terminologii angielskiej w wersji brytyjskiej (tam gdzie istnieją różnice pomiędzy angielskim amerykańskim i brytyjskim wprowadzone zostało oznaczenie US i GB), Słownik rejestruje słownictwo pochodzenia łacińskiego, które jest w powszechnym użyciu, np. „loc. cit. = loco citato w cytowanym miejscu” (s. 135). *Słownik* nie posiada indeksu, jednak jedynym poważniejszym mankamentem tej publikacji jest brak polsko-angielskiego odpowiednika, chociażby w formie skróconej. Zostało to nadrobione w wydaniu elektronicznym.

Nie zaskakuje zatem fakt, iż Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich w kategorii „prace o charakterze teoretycznym, metodologicznym, źródłowym” uznało *Angielsko-polski słownik informacji naukowej i bibliotekoznawstwa* za pozycję godną Nagrody Naukowej SBP im. A. Łysakowskiego za rok 2009. Gratulujemy!

Zdzisław Gębołyś
Instytut Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej Uniwersytetu Śląskiego

Tadeusz Ślipko: *Spacerem po etyce*. Kraków : Wydaw. Petrus, cop. 2010. – 335, [1] s. – ISBN 978-83-615533-19-1.

Księdza profesora Tadeusza Ślipko poznałem w 2003 roku, podczas konferencji w Dolnośląskiej Wyższej Szkole Edukacji Towarzystwa Wiedzy Współczesnej (DSW TWP) we Wrocławiu, gdzie wygłosił referat pod tożsamym z nazwą konferencji tytułem *Bibliotekarz w świecie wartości* (Kubów, 2003). Ksiądz profesor wystąpił na konferencji z tematem godnym filozofa, etyka, znawcy teorii wartości, ale i bibliotekoznawcy. Po siedmiu latach od tej daty z pamięci nieco ulotniła się twarz profesora, uciekły szczegóły wystąpienia, trwały ślad pozostawiły jednak „rzucone” wtedy do audytorium słowa: nie tyle winniśmy rozważać, czy istnieją wartości specyficzne dla pracy i zawodu bibliotekarza, co zastanawiać się, jakie wartości są istotne i ważne w jego służbie.

Pytanie o wartości w pracy bibliotekarza zostało postawione przez księdza profesora w zbiorze pism drobnych, wydanych przez Wydawnictwo Petrus z Krakowa w 2010 roku. Antologia autora podręcznika etyki i wielu innych ważnych pism, powstała z inspiracji Jego uczniów (Mustała, 2010), jest ledwo fragmentem dorobku myślowego uczzonego¹, fragmentem zgoła wyjątkowym, na co wskazuje sam tytuł oraz dobór tekstów *Spacerem po etyce*. Lekkością pióra, swobodą znawcy tematu i problemów, T. Ślipko zaprasza czytelnika do rozwa-

¹ Tadeusz Ślipko SJ (ur. 18 stycznia 1918 w Stratynie w dawnym powiecie Rohatyn, obecnie na Ukrainie) – ksiądz, profesor, jezuita, polski filozof specjalizujący się w zagadnieniach etycznych z zakresu etyki szczegółowej. Zajmował się zwłaszcza problematyką bioetyki ekologii, inżynierii genetycznej oraz diagnostyki prenatalnej. Zarysował też elementy etyki szczegółowych społeczności naturalnych, od małżeństwa i rodziny poczynając, kończąc na moralności życia międzynarodowego, zagadnień pokoju i wojny. Ważniejsze jego prace, to: *Zagadnienie godziwej obrony sekretu*. Warszawa 1968; *Etyczny problem samobójstwa*. Warszawa 1970; *Etos chrześcijański. Zarys etyki ogólnej*. Kraków 1974; *Życie i pleć człowieka*. Kraków 1978; *Zarys etyki szczegółowej*. Kraków 1982; *Zarys etyki ogólnej*. Kraków 1984; *Granice życia*. Warszawa 1988; *Kara śmierci z teologicznego i filozoficznego punktu widzenia*. Kraków 2000 (Darowski).

żania tak współczesnych, jak i zgoła uniwersalnych problemów życia społecznego. W zbiorze dwudziestu czterech tekstów znalazło się miejsce dla tak ważnych, kontrowersyjnych, budzących emocje współczesnego człowieka zagadnień, jak: ekologia, homoseksualizm, eutanazja, zapłodnienie in vitro, transplantacja, globalizacja. Pod etycznym osądem autora znalazły się również, w pewnym sensie, odwieczne problemy etyczne, jak: kara śmierci, własność prywatna, moralna wartość życia ludzkiego. Trzeci krąg tego wyboru tworzą podstawowe dla etyka kwestie, jak: sumienie, odpowiedzialność. Do rzędu fundamentalnych należy również pytanie o sytuacje graniczne w etyce, czy też, czy istnieją obiektywne wartości moralne.

Bibliotekarz jako taki nie jest głównym adresatem książki T. Ślipki. Właściwie poza dwoma tekstami, trudno w niej znaleźć materię, zbieżną z teorią i praktyką etyki bibliotecznej. Tym pierwszym tekstem jest wspomniana rozprawka o wartościach moralnych w pracy bibliotekarza, gdzie można znaleźć odpowiedź na pytanie, jakimi wartościami winien się bibliotekarz w swojej pracy odznaczać, zarazem, w obliczu jakich wartości (biblioteka jako mikrokosmos wartości, książka jako zbiór wartości) staje bibliotekarz. Drugim tekstem, bliskim współczesnemu bibliotekarzowi, może być omówienie kodeksów etycznych konserwatora zabytków i muzealnika. Pozwoli mu on spojrzeć ostrzejszym okiem tak na swój kodeks etyczny, jak na inne kodeksy zawodowe, w szczególności pomoże w oddzieleniu pomieszanych w nich często wartości moralnych z wartościami kulturowymi i technicznymi.

Gdyby jednak ów wyimaginowany czytelnik zakończył swoją lekturę tego dzieła tylko na tych dwóch tekstach, byłoby to z dużą stratą dla jego wiedzy etycznej. Właściwie cała książka, każdy tekst z osobna, jest godny polecenia, godzien lektury, dodajmy lektury niełatwej, bowiem wymagającej pewnego minimum filozoficznej edukacji i niezbędnej otwartości wobec konfliktów i dylematów etycznych, będących przecież częścią każdego życia ludzkiego. W dyskusji nad kondycją moralną zawodu bibliotekarza początku nowego stulecia i tysiąclecia, przydatne mogą być bibliotekarzowi, także inne, pozornie tylko niebibliotekarskie rozważania. „Nos dla tabakiery, czy tabakiera dla nosa”, zdaje się pytać książk profesor, w tekście o etycznych aspektach technokratyzmu. Ostrzega w nim, że rozwijająca się cywilizacja techniczna prowadzi w linii prostej do zniewolenia człowieka i uczynienia zeń bezwolnego statysty. W niejednej dyskusji bibliotekarzy, w niejednym tekście bibliotekarskim, usłyszymy, przeczytamy o takich cechach osobowościowych, jak: sumienność, godność, odpowiedzialność. Warto te

refleksje pogłębić lekturą odpowiednich tekstów T. Ślipki. Tym bardziej, iż autor, pokazuje nam je w kontrastowej perspektywie, z punktu widzenia etyki liberalnej i chrześcijańskiej. Wartościowe wydają się również dla bibliotekarza rozważania na temat kary, jej istoty, postaci i funkcji. Sytuacje graniczne w etyce, zwłaszcza związane z nimi konflikty psychologiczne i aksjologiczne, rozważa T. Ślipko na przykładzie kazusów medycznych, ale przecież nietrudno odnaleźć graniczne sytuacje także w pracy bibliotekarskiej. Antologia T. Ślipki może przyczynić się również do uporządkowania naszej wiedzy etycznej o obiektywnych wartościach moralnych poprzez autorytet często przywoływanego przez etyka, Maxa Schelera.

Spacer po etyce nie należy z perspektywy czytelnika do spacerów lekkich, łatwych i przyjemnych. Można powiedzieć o nim, że jest to spacer wymagający wysiłku, hartu ducha i intelektu, zmuszający go do uwagi, do koncentracji, od czasu do czasu do przystąpienia, do zamyślenia. *Spacer po etyce* pióra T. Ślipki stawia więcej pytań, aniżeli daje odpowiedzi, i to zdaje się być największą wartością tej wartościowej pracy.

Bibliografia

Darowski J.: *Tadeusz Ślipko SJ* [online]. [dostęp: 2010-11-22]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.jezuici.pl/~rdarowski/slipkosieg.html#wichtigere>.

Kubów S. (red.) (2003), *Bibliotekarz w świecie wartości. Materiały konferencji. Wrocław 15-16 maja 2003 r.* Wrocław.

Mustała A. (2010), *Wstęp*. W: Ślipko T.: *Spacerem po etyce*. Kraków, s. 5-6.

Maria Kycler
Biblioteka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Czarnota Tomasz: *To zawsze zostanie dla potomności... Archiwalia w kręgu myśli i prac Jerzego Giedroycia*. Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2010. – 525 s. – ISBN 978-83-227-3210-6

Książka Tomasza Czarnoty *To zawsze zostanie dla potomności... Archiwalia w kręgu myśli i prac Jerzego Giedroycia* ukazała się w 10. rocznicę śmierci Jerzego Giedroycia i zamknięcia Instytutu Literackiego „Kultura”¹. Wydana staraniem lubelskiego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, potwierdza bliski związek od lat łączący UMCS z osobą i środowiskiem Giedroycia, a także wagę, jaką uczelnia ta przykładą do prowadzenia systematycznych badań nad myślą i dorobkiem Redaktora oraz „Kulturą” i jej dziedzictwem.

Jerzy Giedroyc (1906-2000) był jedną z najważniejszych postaci polskiego życia intelektualnego i ideowego XX wieku. Dzieło, które pozostawił, choćby przez swój ogrom, jest trudne do ogarnięcia. Jak konstatuje Leopold Unger „prawdziwy spadek w całości zapisał Polsce. Bilans jest jeszcze niepełny, liczenie potrwa długo. Na razie wiadomo, że wydał 637 numerów «Kultury», 133 numery «Zeszytów Historycznych», serie ważnych książek. Napisał tysiące listów – już zebranych i wydanych i nie wiadomo, ile jeszcze wymagających opracowania. Ale spadek Giedroycia nie buchalterzy ustalą. Historia się tym zajmie” (Hofman i Unger, 2010, s. 7).

O J. Giedroyciu napisano sporo. Wiele prac opublikowano w związku z Rokiem Jerzego Giedroycia (2006) ogłoszonym przez Ministerstwo Kultury (Korek, 2008). Bogatą bibliografię przedmiotową tworzą przyczynki do biografii, analizy myśli politycznej, charakterystyki upodobań literackich. W kręgu zainteresowań badaczy znalazły się również Jego związki z historiografią (Pomorski 2005a i 2005b). Jan Pomorski, omawiając Giedroycia koncepcję historii-nauki, teorię edukacyjnej funkcji historii oraz kształtowania przez historiografię świadomości historycznej Polaków, kładzie nacisk na żywione przez Redaktora przekonanie o ko-

¹ Omawiana publikacja stanowi uaktualnioną wersję rozprawy doktorskiej o analogicznym tytule, obronionej przez Autora w lipcu 2009 r. na Wydziale Humanistycznym UMCS w Lublinie.

nieczności udostępniania źródeł historycznych; zwraca uwagę na ujawnione jeszcze przed wojną zamiłowania dokumentalisty i archiwisty. „Później, wraz z powstaniem Instytutu Literackiego, stało się to potrzebą dnia codziennego i zespół «Kultury» gromadził przez lata wszelkie *polonica*: gazety i czasopisma, druki ulotne, pamiętniki i dokumenty osobiste, stając się jedną z najważniejszych naszych placówek archiwalnych w zakresie dziejów najnowszych: od okresu międzywojnia po lata dziewięćdziesiąte” (Pomorski, 2005b, s. 16-17).

Po roku 2000 archiwum Instytutu Literackiego w Maisons-Laffitte stało się miejscem badań polskich naukowców, prowadzących systematyczny opis jego zawartości. Publikacja T. Czarnoty włącza się w nurt prac dokumentujących dzieło „Kultury” i jej Redaktora. Archiwistyczną pasję Giedroycia – dostrzeżoną przez Pomorskiego a wzmiankowaną także przez innych badaczy, m.in. Krzysztofa Pomiana (Pomian, 2001, s. 9) i Renatę Gorczyńską (Gorczyńska, 2001, s. 69) – Czarnota opisuje jednak nie poprzez rejestrację zgromadzonych archiwaliów, ale poprzez drobiazgową analizę korespondencji i rekonstrukcję systemu archiwalnego Instytutu Literackiego.

Na strukturę książki składa się sześć rozdziałów, poprzedzonych spisem treści i słowem wstępnym o charakterze metodologicznym; zamyka ją „Zakończenie”, obszerna bibliografia i aneks.

We „Wstępie” (s. 7-17) Autor podkreśla, iż tytuł publikacji wyznacza główne obszary pola badawczego – rozwój postaw i koncepcji prezentowanych przez J. Giedroycia oraz realne działania podejmowane przez Niego wobec własnych i cudzych archiwaliów². Zalicza do nich m.in.: proces kształtowania się zasobu archiwum (rodzaj gromadzonych materiałów, sposób ich pozyskiwania, współpracowników), etapy narastania zasobu, zespół metod wykorzystywanych do zarządzania dokumentacją, zakładane oraz rzeczywiste funkcje archiwum, szczególną skłonność Giedroycia do posługiwania się dokumentacją i Jego osobiste podejście do nagromadzonego archiwum oraz wizję i zakres zainteresowania cudzimi archiwami. Wymienione aspekty analizy archiwum Instytutu Literackiego wyznaczają strukturę zasadniczej treści książki.

Rozdział pierwszy „System pracy biurowej” Jerzego Giedroycia (s. 19-121) zapoznaje z funkcjonowaniem systemu kancelaryjnego Instytutu Literackiego, który kształtował się samorzutnie pod wpływem

² Archiwalia są przez Czarnotę rozumiane jako „materiały archiwalne przechowywane albo kwalifikujące się do trwałego przechowywania w archiwum” (s. 10).

potrzeb (ale też i ograniczeń) własnych, wykazując przy tym bliskie podobieństwo do organizacji kancelarii przedsiębiorstwa. Autor biurowość Instytutu dzieli *per analogiam* na trzy komórki: biuro centralnego kierownictwa, czyli sekretariat dyrekcji (kierowany przez J. Giedroycia), wydział finansowy (prowadzony przez Zofię Hertz) oraz wydział operacyjny (powierzony Henrykowi Giedroyciowi), w których obowiązywała zasada decentralistyczna, tzn. prowadzenie własnej kancelarii i registratury.

W centrum uwagi T. Czarnoty znalazła się organizacja pracy J. Giedroycia, który oprócz czynności kancelaryjnych osobiście segregował i klasyfikował listy oraz inne materiały, kształtując w ten sposób registraturę (dokumenty niezbędne do pracy bieżącej, będące fizycznie „w zasięgu ręki”) i archiwum (dokumenty, które zatraciły ścisły związek z bieżącą działalnością). J. Giedroyc prowadził podręczną dokumentację, której celem było dostarczenie szczegółowych danych potrzebnych w pracy redakcji, m.in. kartoteki prenumeratorów, krajowych intelektualistów, osób odwiedzających Maisons-Laffitte, osób poszukujących kontaktu ze środowiskiem „Kultury”, osób represjonowanych, byłych więźniów politycznych; uzupełniały je gotowe spisy, otrzymywane z różnych źródeł. Charakter akt podręcznych miały również tzw. wiszące teczki w gabinecie, zawierające dokumenty, listy i informacje biograficzne o autorach i współpracownikach „Kultury” oraz osobach, którymi Redaktor się interesował. Do wewnętrznego użytku redakcji służyły notatki sporządzane przez J. Giedroycia o charakterze informacji na temat odbywanych spotkań i rozmów telefonicznych, dokumentacji projektów własnych oraz bieżących wydarzeń politycznych. T. Czarnota szczegółowo rekonstruuje obieg pism w Instytucie Literackim; podkreśla uproszczoną strukturę organizacyjną, minimalną obsadę personalną, niechęć zespołu do formalizowania działalności oraz koncentrację czynności merytorycznych i kancelaryjnych w rękach Giedroycia, co implikowało procedury „biurowe”: czytanie, komentowanie i segregację przychodzącej korespondencji, odpowiadanie na listy, sposoby ich ekspedycji. Autor starannie opisuje procedury klasyfikacji dokumentacji, praktyki przepływu akt do archiwum i ich układ, zapoznając jednocześnie z okolicznościami formowania się poszczególnych konstrukcji archiwalnych.

W rozdziale drugim „Gromadzenie dokumentacji” (s. 123-211) Autor utworzenie przez J. Giedroycia niezależnego zaplecza dokumentacyjnego upatruje w ścisłym związku z zadaniami nałożonymi na działalność Instytutu Literackiego. Już w 1946 roku zbieranie

dorobku piśmiennictwa polskiego – emigracyjnego i krajowego – zostało wpisane na listę celów, które Instytut realizował. Dokumentacja (głównie aktowa, m. in. rękopisy literackie, prace badawcze, listy, wycinki prasowe, zapisy audycji radiowych, programów telewizyjnych ale także materiały fonograficzne i audiowizualne) służyła zabezpieczeniu dziedzictwa przeszłości. W dużej mierze miała również wymiar praktyczny: jako źródło do prac studialnych i badawczych, do prowadzenia bieżącej działalności Instytutu o charakterze politycznym i kulturalnym oraz na potrzeby wymiany z innymi archiwami i ośrodkami gromadzącymi dokumenty. Istotnym uwarunkowaniem procesu gromadzenia była korespondencyjna metoda pracy J. Giedroycia oraz stale podejmowane zabiegi o interesujące Go materiały, zarówno u osób prywatnych jak i organizacji czy instytucji. T. Czarnota charakteryzuje główne etapy, zakres i ograniczenia procesu narastania zasobu oraz źródła pochodzenia dokumentów w archiwum. Przedmiotem rozważań jest także budowana przez Giedroycia sieć komunikacyjna i informacyjna z Polską; przywołane przykłady angażowania współpracowników i osób trzecich do poufnego i bezpiecznego przekazywania dokumentów dowodzą zachowania najwyższych środków ostrożności i dyskrecji.

Rozdział „Przechowywanie i deponowanie archiwaliów” obrazuje podejście i praktykę J. Giedroycia do dokumentów w omawianym zakresie. T. Czarnota analizę zagadnienia wywodzi od lat 20. XX wieku, kiedy w Warszawie tworzyło się pierwsze archiwum osobiste Giedroycia³. W okresie II wojny światowej, mimo niesprzyjających warunków – groźba zagubienia, zniszczenia bądź konfiskaty dokumentów – spuścizna archiwalna narastała. Autor podkreśla, iż okoliczności zewnętrzne – konieczność deponowania materiałów, wynajdywania schowków na listy i dokumenty, polowe warunki życia – nie sprzyjały kompletności dokumentacji. Zasadnicza zmiana dokonała się w roku 1947; przenosiny do Francji wpłynęły na wypracowanie planowej organizacji przechowywania narastającego zasobu archiwum i biblioteki, którą determinowały m. in. warunki lokalowe siedzib Instytutu Literackiego i jego możliwości finansowe. Bieżąca dokumentacja aktowa była przechowywana w kopertach, teczkach i segregatorach; dokumentacja, która utraciła bieżącą aktualność, a także materiały audio-

³ Losy tego archiwum pozostają nieznane; należy przypuszczać, że nie przetrwało wojny.

wizualne trafiały do kartonowych pudeł i były lokowane na regałach w adaptowanych do celów archiwalnych pomieszczeniach gospodarczych, piwnicach i poddaszu. T. Czarnota podaje wiele informacji na temat depozytowej działalności Giedroycia, który kierując się autorstwem, proveniencją lub historycznym kontekstem, pozyskiwał do archiwum Instytutu głównie rękopisy autorskie, spuścizny osób oraz dokumenty odnoszące się do wydarzeń politycznych.

Kolejny aspekt badań T. Czarnoty znalazł omówienie w rozdziale czwartym „Porządkowanie archiwaliów” (s. 293-352). Jak podkreśla Autor tematyka ta jest najczęściej poruszana w literaturze, „głównie za sprawą Towarzystwa Opieki nad Archiwum Instytutu Literackiego w Paryżu. Co nie oznacza, że została ona wyczerpująco i wszechstronnie naświetlona” (s. 293). Archiwistyczna definicja „porządkowania” zestawiona została z rozumieniem i praktyką porządkowania archiwaliów i materiałów bibliotecznych „Kultury” przez samego Giedroycia, który raczej intuicyjne dostrzegał potrzebę segregacji, klasyfikacji i inwentaryzacji akt. Główny wysiłek Redaktora był nakierowany na uzupełnianie dostrzeżonych braków (wycinków prasowych, czasopism, książek, kartotek autorów) i kierowanie do oprawy introligatorskiej kompletu materiałów oraz pełnienie przez niego pieczy nad rękopisami, którym nadał układ tzw. tek wydawniczych. Jak zauważa Autor, prace porządkowe są słabo udokumentowane; prowadzone etapowo i niesystematycznie od lat 50. XX wieku zostały zintensyfikowane dopiero w latach 90. Przez szereg lat porządkowaniem dokumentacji zajmował się wyłącznie J. Giedroyc; z czasem podejmowane były próby oddelegowania lub zatrudniania do tych prac innych osób, wreszcie odwoływano się do pomocy z zewnątrz, m.in. od 1995 roku w porządkowanie akt włączyło się Towarzystwo Opieki nad Archiwum Instytutu Literackiego w Paryżu.

Rozdział piąty „Udostępnianie archiwaliów” (s. 353-411) przybliży politykę udostępniania zasobu. T. Czarnota przyjmuje tezę o limitowaniu przez J. Giedroycia dostępu do archiwum. Restrykcyjną politykę udostępniania kształtowało m.in. przekonanie o potrzebie zachowania części materiałów w tajemnicy, stosowana karencja czasowa, elitaryzm Redaktora w doborze użytkowników i tematyki badań oraz żywiona przez niego obawa przed: inwigilacją służb specjalnych PRL-u, zniszczeniem lub kradzieżą akt. Zróżnicowany dostęp do poszczególnych zespołów wynikał także z rodzaju dokumentacji, sposobu jej pozyskania oraz formy udostępniania. W opinii Autora najbardziej preferowaną przez J. Giedroycia formą udostępniania archiwaliów

było ich publikowanie na łamach wydawnictw Instytutu Literackiego. Do druku były kierowane przede wszystkim listy, wspomnienia, dzienniki, relacje, a także teksty literackie, naukowe, publicystyczne autorów krajowych i emigracyjnych. Czarnota rozpoznaje również motywy, którymi kierował się Giedroyc upubliczniając archiwalia.

W rozdziale „Poglądy i działania związane z innymi archiwami” (s. 413-487) Autor szuka przyczyn żywego zainteresowania Redaktora instytucjami dokumentującymi polskie – emigracyjne i krajowe – dziedzictwo kulturowe oraz przybliża Jego ideę ochrony cenniejszych świadectw dorobku emigracji poprzez lokowanie ich w bezpiecznych ośrodkach zagranicznych; podkreśla wagę, jaką Giedroyc nadawał zabezpieczeniu *poloniców*, wyrażaną m.in. działaniami na rzecz uporządkowania zasobów poszczególnych archiwów, udzielanym im wsparciem finansowym, inicjowaniem przedsięwzięć badawczych, a także niesieniem pomocy zbiorom prywatnym. T. Czarnota podnosi również wysiłki Giedroycia na rzecz scalania, rewindykacji i przenoszenia archiwaliów do Polski.

W „Zakończeniu” (s. 484-495) zostały zawarte wnioski z przeprowadzonych badań i analiz nad działalnością archiwalno-dokumentacyjną Giedroycia. Autor wraca do konkluzji zamykających poszczególne rozdziały monografii oraz konstatuje, iż „niniejsza książka, kreśląca sylwetkę J. Giedroycia jako kustosza pamięci narodowej tudzież archiwisty z zamiłowania, przynosi nie tylko dopełnienie «galerii» jego znanych wizerunków. Poczynione [...] ustalenia mogą być również potraktowane jako uczynienie kolejnego kroku [...] w kierunku odsłonięcia mniej dotąd znanych faktów związanych z działalnością wybitnych przedstawicieli emigracji żołnierskiej. Tym samym można by widzieć w tym tekście przyczynek do pełnego zrekonstruowania dziejów powojennej diaspory. Z drugiej strony praca ta uzupełnia niezbyt bogaty dorobek literatury archiwalnej w zakresie analizy zespołów innych od tych, które stanowią obecnie przeważającą część państwowego zasobu archiwalnego” (s. 494).

Monografia jest uzupełniona obszerną „Bibliografią” (s. 497-512). Podstawową rolę w badaniach odegrały źródła archiwalne, zebrane w toku kwerend, głównie w Archiwum Instytutu Literackiego. Autor w dużym zakresie posiłkował się również źródłami drukowanymi, m.in. listami, dziennikami, wspomnieniami, wywiadami, informatorami, katalogami, bibliografiami, a także wykorzystywał liczne publikowane i niepublikowane opracowania innych badaczy. Całość publikacji zamykają „Aneksy” (s. 513-525).

Za zaletę omawianej pracy T. Czarnoty, obok solidnej podstawy źródłowej, należy uznać jej przejrzystą strukturę i precyzję formułowanych wniosków. Autor w sposób systematyczny opisuje związek J. Giedroycia z problematyką archiwalno-dokumentacyjną: charakteryzuje Jego poglądy, wypracowywanie i wdrażanie własnych, oryginalnych metod gromadzenia i przechowywania archiwaliów, przedstawia ich wpływ na rozwój i wzrost znaczenia archiwum „Kultury”. Trafnym zabiegiem, zastosowanym przez Autora jest przywoływanie definicji i rozwiązań stosowanych w archiwistyce i zestawianie ich z praktyką archiwistyczną Giedroycia. Towarzyszy temu przekrojowe podejście; omawianie koncepcji i działań w ujęciu chronologicznym pozwala prześledzić ich ewolucję bądź ujawnia niezmiennosc poglądów na niektóre kwestie. Dużym walorem jest ogromna liczba przypisów do każdego rozdziału.

Wszystkie analizowane zagadnienia zostały omówione w sposób przystępny i kompetentny choć, jak przyznaje Autor, niektóre aspekty nie dość wyczerpująco. Ustalenia T. Czarnoty z założenia koncentrują się na osobie J. Giedroycia; stąd zapewne wynika brak głębszych odniesień do osób, które współtworzyły archiwalne zaplecze Instytutu oraz w konsekwencji brak indeksu osobowego. W tak obszernym i wieloaspektowym opracowaniu niepgłębione sygnalizowanie pewnych kwestii jest jednak zrozumiałe.

Książka T. Czarnoty to dojrzałe studium naukowe o dużej wartości poznawczej i bogatych podstawach źródłowych, Autor z powodzeniem zmierzył się z legendą Jerzego Giedroycia. Interesującym *novum* interpretacyjnym jest sposób odsłaniania pasji dokumentacyjnej Redaktora i jej efektów dla archiwistyki polskiej. Złożoność tematyki oraz wielowątkowość badań sprawiają, że odbiorcami monografii mogą być nie tylko historycy i archiwiści, ale także historycy kultury, badacze literatury i czasopiśmiennictwa oraz bibliolodzy. Rekomendując lekturę omawianej publikacji warto przytoczyć fragmenty opinii wydawniczych, zamieszczonych na czwartej stronie okładki. W ocenie Andrzeja Mencwela „książka ta jest i będzie pożytecznym przewodnikiem po [...] zasobach [Archiwum Instytutu Literackiego – M.K.] i każdy, kto podejmie badania kręgu «Kultury», będzie musiał mieć ją pod ręką. Archiwalia jednak nie tylko są podstawą badań historycznych, utrwała się w nich także, w sposobie ich gromadzenia i zapisywania, stosunek do dziejów rzeczywistości ludzkiej. Dlatego książka ta przyda się każdemu, kto myśli o historii jako konstrukcji tych dziejów”. Stanisław Sierpowski z kolei wyraża „nadzieję na upowszechnie-

nie książki wśród [...] adeptów polskiej archiwistyki” ze względu na „nowy duch”, który jawi się jako charakterystyczny dla modernistycznego kierunku w archiwistyce – zasługujący jak najbardziej na rozwijanie i upowszechnianie”.

Bibliografia

Gorczyńska R. (2001), *Giedroyc literacki*. W: Jerzy Giedroyc. Redaktor, polityk, człowiek. Zebrał, do dr. przygot. i wstępem poprzedził K. Pomian. Lublin, Warszawa, s. 67-88.

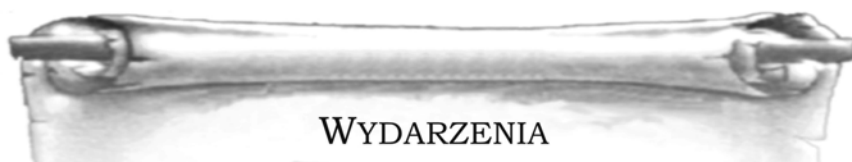
Hofman I., Unger L. (oprac.) (2010), *Teczki Giedroycia*. Lublin.

Korek J. (2008), *Kij w mrowisko, czyli „giedroyciologia” widziana ze Sztokholmu*. W: Udało mi się mieć ciekawe życie : Leopold Unger : księga jubileuszowa. Pod red. I. Hofman. Lublin, s. 185-202.

Pomian K. (2001), *Słowo wstępne*. W: Jerzy Giedroyc. Redaktor, polityk, człowiek. Zebrał, do dr. przygot. i wstępem poprzedził K. Pomian. Lublin, Warszawa, s. 7-12.

Pomorski J. (2005a), *Historiografia i pamięć. Myśl historyczna Jerzego Giedroycia*. W: Ostatni obywatele Wielkiego Księstwa Litewskiego. Red. T. Bujnicki, K. Stępniaak. Lublin, s. 155-169.

Pomorski J. (2005b), *Jerzego Giedroycia rozumienie historii*. W: Jerzego Giedroycia rozrachunki z historią i polityką. Studia i szkice w czterdziestą rocznicę „Zeszytów Historycznych”. Pod red. nauk. S. M. Nowinowskiego i R. Stobieckiego. Łódź, s. 7-19.



WYDARZENIA

Wrocławskie Promocje Dobrych Książek

19. Wrocławskie Promocje Dobrych Książek (WPDK) odbyły się w dniach od 2 do 5 grudnia 2010 roku. Impreza o charakterze kiermaszowo-promocyjnym od lat za główny cel stawia sobie propagowanie książek o dużej wartości merytorycznej i estetycznej. Idea zrodziła się ze Spotkań Wydawców Dobrej Książki; początkowo organizowana przez Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich, następnie przez Wydawnictwo Dolnośląskie, Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu, Centrum Kultury Zamek, w roku 2010 po raz pierwszy, przygotowana przez Bibliotekę Miejską we Wrocławiu.

Imprezie od początku trwania towarzyszy Konkurs na Najlepszą Książkę Roku *Pióro Fredry*. Publikacje zgłoszone do konkursu oceniane są przez jury, składające się z wybitnych przedstawicieli świata nauki, literatury i sztuki z Wrocławia i całego kraju.

W roku 2010 nagrodę *Pióra Fredry* otrzymało Towarzystwo „Więź” oraz Instytut Dokumentacji i Studiów nad Literaturą Polską za Listy Marii Dąbrowskiej i Jerzego Stempowskiego.

Podczas WPDK przyznawana jest również *Nagroda Księgarzy WITRYNA*, która uwzględnia opinie czytelników, wyrażone ilością sprzedanych egzemplarzy książek. Kolejnym wyróżnieniem jest nagroda za książkę dla dzieci *BESTSELERek*.

Oprócz konkursów i kiermaszu, WPDK towarzyszą liczne imprezy towarzyszące: spotkania autorskie, wykłady i wystawy.

Monika Byczek

SILESIANA - Dolnośląski Salon Wydawniczy

W dniach od 4 do 7 grudnia 2010 roku w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego odbyły się Pierwsze Targi Książki Regionalnej *SILESIANA - Dolnośląski Salon Wydawniczy*, które za główny cel obrały promocję literatury dotyczącej Dolnego Śląska, miejscowych wydawców i autorów. Targom towarzyszyły spotkania autorskie, wystawy i konkursy. Projekt zrealizowany był przez Dolnośląską Bibliotekę Publiczną przy wsparciu finansowym Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz we współpracy z Towarzystwem Miłośników Wrocławia.

Monika Byczek

Konferencja Utopia w bibliotece, biblioteka w utopii

Sekcja Bibliograficzna Koła Naukowego Bibliotekoznawców działająca przy Instytucie Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach już po raz czwarty zorganizowała Ogólnopolską Konferencję Studenckich Kół Naukowych Bibliotekoznawców pod tytułem *Utopia w bibliotece, biblioteka w utopii*. Obrady, które miały miejsce 6 grudnia 2010 roku, podzielono na trzy części. Siedem wystąpień pierwszego panelu *Biblioteki i bibliotekarze w nowej roli* poświęcono współczesnym trendom w bibliotekarstwie i oczekiwaniom odbiorców; w tym jedno prognozowało przyszłość bibliotek szkolnych. Część *Osobowości świata książek i bibliotek* przybliżyła sylwetki bibliotekarzy i bibliofilów: Adama Tytusa Działyńskiego, Ludwika Brożka, B. S. Kesavana. W części *Literacki wizerunek książki i biblioteki* sześciu prelegentów, na podstawie konkretnych tytułów literackich, omówiło tematykę książki, biblioteki i środowiska bibliotecznego; jedną analizę poświęcono prezentacji bibliotekarza na srebrnym ekranie. Spotkanie zakończyła dyskusja będąca podsumowaniem konferencji.

Źródło:

<http://sekcja-bgr.wikidot.com/konferencje>

Marta Kunicka

Powołanie Komisji ds. Edukacji Informacyjnej

W dniu 31 stycznia 2011 roku przy Stowarzyszeniu Bibliotekarzy Polskich została utworzona Komisja ds. Edukacji Informacyjnej. W myśl regulaminu jest ona organem opiniodawczym i wspomagającym działalność Zarządu Głównego SBP. Misją Komisji jest wprowadzenie alfabetyzacji informacyjnej (ang. information literacy) do polskiego środowiska bibliotecznego oraz podejmowanie inicjatyw służących jej promocji i popularyzacji we wszystkich typach bibliotek.

Na lata 2011-2013 zaplanowano 7 celów strategicznych:

1. Inicjowanie programów służących podwyższeniu kompetencji informacyjnych użytkowników polskich bibliotek.

2. Organizowanie spotkań naukowych oraz różnych form edukacyjnych, służących podwyższaniu wiedzy i kompetencji bibliotekarzy w zakresie alfabetyzacji informacyjnej.

3. Ustalenie polskiego słownika pojęć związanych z tematyką alfabetyzacji informacyjnej.

4. Prowadzenie działalności informacyjnej.

5. Opracowywanie przewodników z zakresu alfabetyzacji informacyjnej.

6. Przygotowywanie raportów o stanie rozwoju alfabetyzacji informacyjnej w polskim bibliotekarstwie.

7. Współpraca międzynarodowa z organizacjami oraz instytucjami zajmującymi się tematyką alfabetyzacji informacyjnej.

Członkami Komisji mogą być pracownicy bibliotek oraz osoby zainteresowane tematyką prac, bez względu na ich przynależność do SBP, z zastrzeżeniem, że tylko członkowie SBP mają bierne i czynne prawo wyborcze. Organem wykonawczym Komisji, który kieruje jej działalnością, jest Zarząd Komisji. Przewodniczącą Zarządu została Ewa Rozkosz z Biblioteki Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu.

Komisja prowadzi listę dyskusyjną dostępną ze strony SBP:

http://sbp.pl/sbp/komisje_sekcje_zespoly/komisja_ds_edukacji_informacyjnej/aktualnosci

Źródło: http://sbp.pl/sbp/komisje_sekcje_zespoly/komisja_ds_edukacji_informacyjnej/aktualnosci

Joanna Dziak

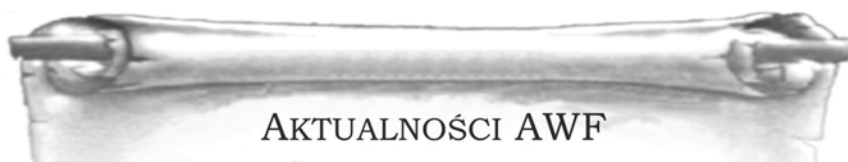
Przy literaturze o kulturze

W dniu 17 marca 2011 roku, już po raz czwarty, Wyższa Szkoła Zarządzania Ochroną Pracy wraz z Dziennikarskim Kołem Naukowym zorganizowała spotkanie literackie. Gościem spotkania zatytułowanego *Sankt Petersburg – miasto z nieba* była Elena Jagt-Yazykova, rodowita petersburżanka, której zainteresowania naukowe określone są poprzez paleontologię. Jest miłośniczką rosyjskich romansów, które prezentowała przy akompaniamencie gitary. Spotkaniu towarzyszyła wystawa fotografii z Sankt Petersburga.

Źródło:

http://studia.wszop.edu.pl/index.php?s=27&o=listing_informacji&id_kat=23&id_informacji=10367

Marta Kunicka



MARIUSZ PACHA
*Biblioteka Akademii Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

BIBLIOTEKA AWF IM. J. KUKUCZKI W KATOWICACH W 2010 ROKU

System biblioteczno-informacyjny Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach tworzą:

1. Dział Gromadzenia i Opracowania Zbiorów z sekcjami:
 - Wydawnictw Zwartych,
 - Wydawnictw Ciągłych;
2. Dział Udostępniania Zbiorów, Informacji i Dokumentacji Naukowej z sekcjami:
 - Udostępniania Prezencyjnego,
 - Wypożyczeń, Przechowywania i Ochrony Zbiorów,
 - Informacji i Dokumentacji Naukowej,
 - Wypożyczalnia Międzybiblioteczna;
3. Bibliotekarz Systemowy/Administrator Systemu;
4. Międzysekcyjne zespoły ds.:
 - Kontroli i Selekcji Zbiorów,
 - Organizacji, Współpracy i Promocji,
 - Biblioteki Cyfrowej,
 - Szkoleń Bibliotecznych,
 - Redakcja czasopisma „Bibliotheca Nostra”.

I. Pracownicy

Na koniec 2010 roku stan zatrudnienia w Bibliotece wynosił 15 pełnych etatów i nie uległ zmianie w stosunku do 2009 roku. Struktura zatrudnienia przedstawiała się następująco:

Tabela 1. Pracownicy

Wyszczególnienie	Stan osobowy	Procent ogółu zatrudnionych
Kierownik Biblioteki	1	6,7 %
Dział Gromadzenia i Opracowania Zbiorów	6	40,0 %
Dział Udostępniania Zbiorów, Informacji i Dokumentacji Naukowej	7	46,6 %
Bibliotekarz Systemowy/ Administrator Systemu	1	6,7 %
Razem	15	100 %

II. Zbiory

Stan zbiorów na dzień 31.12.2010 roku wynosił łącznie 62 459 wol., a jego struktura przedstawiała się następująco:

Tabela 2. Struktura zbiorów

Druki	Ilość wol.	Udział (%)	Zmiana w stosunku do 2009 r. (wol.)
Druki zwarte	55 231	88,4	+1 442
Druki ciągłe	7 228	11,6	+412
Razem	62 459	100,0	+1 854

Tabela 3. Zbiory - wpływy w ciągu roku

Druki	Ilość wol.	Udział (%)	Zmiana w stosunku do 2009 r. (wol.)
Druki zwarte	1 896	81,8	-231
Druki ciągłe	421	18,2	+100
Razem	2 317	100,0	-131

III. Udostępnianie

Liczba zarejestrowanych użytkowników wynosiła 5 057 (o 632 mniej niż w 2009 roku).

Liczba udostępnień zbiorów przedstawiała się następująco:

Tabela 4. Udostępnianie zbiorów

Wyszczególnienie	Liczba udostępnień na zewnątrz	Liczba udostępnień na miejscu	Wypożyczenia międzybiblioteczne	Razem	Udział (%)
Książki	12 288 (-3 144)	9 392 (-4 743)	10 (-16)	21 690 (-7 903)	65,8
Czasopisma	-	4 625 (-3 233)	1 (-1)	4 626 (-3 234)	14,0
Kserokopie	6 620 (-4 056)	X	28 (-62)	6 648 (-4 118)	20,2
Razem	18 908 (-7 200)	14 017 (-7 976)	39 (-79)	32 964 (-15 255)	100,0
Udział (%)	57,4	42,5	0,1	100,0	

* W nawiasach zmiana w stosunku do 2009 roku.

RECENZJE

Janusz Ropski

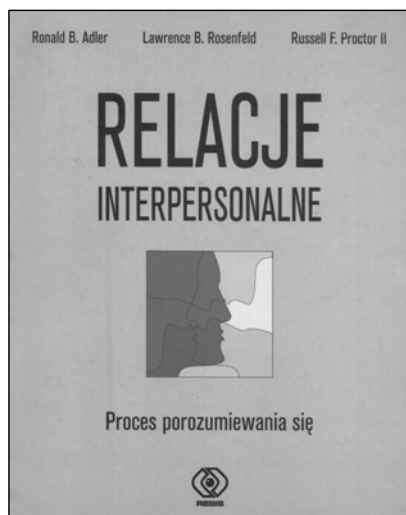
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się / Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, Russem F. Proctor II. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2007. – XVI, 528 s. – ISBN 978-83-7301-806-8

Człowiek żyjący we współczesnym świecie nie może obejść się bez nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania relacji z innymi ludźmi. Przebywanie wśród innych osób, współżycie i współdziałanie z innymi jest jedną z najbardziej utrwalonych niezbędnych potrzeb ludzkich. Procesy porozumiewania się między ludźmi przenikają całość sytuacji społecznych, w których rozgrywają się wszystkie nasze interakcje, przebiegające zarówno w kręgu rodzinnym, zawodowym jak i publicznym.

Kompetencje interpersonalne obejmują wszystko, co ułatwia postępowanie z ludźmi, rozumienie ich, sprawiedliwe ocenianie, nawiązywanie kontaktów, upraszczanie komunikacji i zwiększanie jej efektywności, rozwiązywanie konfliktów, motywowanie, czy współpraca z najbliższym otoczeniem społecznym.

Nawet krótkie okresy życia, w których jesteśmy pozbawieni więzi interpersonalnej, zwłaszcza z osobami najbliższymi, mogą bardzo niekorzystnie wpłynąć na ogólne zdrowie i sprawność działania. Rozwój osobisty, dojrzewanie psychiczne, samorealizacja nie byłyby możliwe w warunkach pustki interpersonalnej. Rozumienie i właściwa interpretacja otaczającego nas świata, wiedzy naukowej i ogromnej ilości informacji napływającej do człowieka każdego dnia różnymi kanałami, warunkuje



jego trafne i skuteczne działanie, określa możliwości podejmowania decyzji, rozmaitych zadań i rozwiązywania szeregu problemów, z którymi styka się w codziennym życiu.

Prezentowana praca stanowi efekt wysiłku zespołu naukowego, by oddać czytelnikowi solidne podstawy wiedzy na temat relacji interpersonalnych, interpretowanych jako proces porozumiewania się. Podzielać całkowicie zasygnalizowany już na wstępie pogląd autorów, że każdy człowiek niemal skazany jest na porozumiewanie się z innymi ludźmi, które rozpoczyna się od pierwszego tygodnia życia i trwa do samego końca.

Recenzowana pozycja składa się z przedmowy i czterech zasadniczych części podzielonych na trzynaście tematycznych rozdziałów. Jej uzupełnieniem jest słowniczek terminów, bogaty zbiór literatury, głównie amerykańskiej dotyczącej omawianej problematyki, indeks nazwisk oraz indeks rzeczowy.

W części pierwszej zatytułowanej *Podstawy porozumiewania się międzyosobowego*, autorzy starają się odpowiedzieć na bardzo ważne pytanie natury egzystencjalnej, a mianowicie: dlaczego się porozumiewamy?

Część druga nosi tytuł *Tworzenie wiadomości i odpowiadanie na wiadomości* i poświęcona została w całości specyfice ludzkiego języka, który jest głównym narzędziem komunikacji międzyludzkiej, a jednocześnie istotnym źródłem pojawiających się nieporozumień i rozbieżności interpretacyjnych. Dużo uwagi autorzy poświęcają dwuznaczności wypowiedzi, eufemizmom, językowej odpowiedzialności w budowaniu komunikatów, czy komunikacji niewerbalnej, zwracając także czytelnikowi uwagę na

przyczyny, dla których powinniśmy bacznie słuchać swoich rozmówców. Omawianą część zamyka rozdział o emocjach, w którym autorzy starają się udzielić wyczerpującej odpowiedzi na pytania: jak radzić sobie z trudnymi emocjami oraz jak je wyrażać, aby zminimalizować pojawiający się w takich chwilach paraliżujący niekiedy lęk społeczny?

Trzecia część recenzowanej książki została zatytułowana – *Aspekty relacji interpersonalnych*, w której autorzy poddają gruntownej analizie dynamikę relacji społecznych, zachowanie odpowiedniego dystansu i poszanowanie intymności. Szczególną uwagę zwracają na umiejętności stworzenia właściwego klimatu i atmosfery panującej podczas kontaktów interpersonalnych oraz podają przykłady sprawdzonych sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

Ostatnia, czwarta część nosząca tytuł – *Konteksty porozumiewania się*, poświęcona została powszechności i znaczeniu porozumiewania się międzykulturowego we współczesnym świecie oraz umiejętności porozumiewania się w rodzinie i środowisku pracy. Autorzy zwracają uwagę na to, że porozumiewanie się pomiędzy kulturami nie zachodzi zawsze, kiedy spotykają się ze sobą członkowie odmiennych kultur. Bardzo ważne jest przy tym, aby tło, percepcja, znaki i symbole systemowe kultury, z jakiej wywodzą się porozumiewający się, miały istotne znaczenie i wpływały na wzajemną wymianę myśli, uczuć i znaczeń. Istotnego znaczenia w nawiązywaniu i podtrzymywaniu właściwych relacji społecznych nabierają wtedy kody werbalne i niewerbalne, jakich używają ludzie w różnych kulturach, pomagające im z kolei w przykazywaniu wiedzy i wartości.

Wiele miejsca w omawianej części podręcznika poświęcono znaczeniu i jakości relacji interpersonalnych przebiegających w rodzinie i środowisku pracy. Ma to istotne znaczenie choćby ze względu na fakt, że dużą część dnia przebywamy w miejscu pracy i zmuszeni jesteśmy niejako przystosować się do panujących tam warunków, ludzi, norm, zasad oraz tradycji komunikacyjnej pomiędzy członkami organizacji. Właściwe relacje społeczne pozwalają na uniknięcie nieporozumień, konfliktów, nie stwarzają okazji do powstawania plotek czy pogłosek.

Pojawia się także wielce zasadny, ale niestety niedoceniony przez autorów, problem relacji interpersonalnych przebiegających w rodzinie. Szkoda, że w tak obszernej publikacji poświęcono tej niezwykle ważnej problematyce zaledwie kilka stron. Relacje społeczne przebiegające w rodzinie mają niebagatelne znaczenie w kształtowaniu osobowości człowieka, a także wpływają na jego późniejszy wzorzec komunikacji we wszystkich dziedzinach życia.

Reasumując chciałbym powiedzieć, że jest to książka o przejrzystej strukturze, napisana komunikatywnym językiem, za co niewątpliwie należą się słowa podziękowania dla tłumacza, wzbogacona ćwiczeniami, obudowana starannie dobraną aparaturą naukową. Każdy z trzynastu rozdziałów kończy się podsumowaniem oraz próbą pobudzenia do auto-refleksji, zaproszeniem do spojrzenia w siebie. Zamieszczony pod koniec opracowania słowniczek terminów, pozwala na lepszą percepcję i zrozumienie zawartych w nim treści.

Polecając tę wielce interesującą, bogatą w przykłady, ćwiczenia i rzetelnie opracowaną pozycję. Dodam, że stanowi ona niezwykle cenne kompendium wiedzy, z której powinni skorzystać nie tylko studenci wszystkich kierunków i specjalności, ale także nauczyciele na co dzień pracujący z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Recenzowana książka jest, moim zdaniem, także ważna dla trenerów, instruktorów i nauczycieli wychowania fizycznego ze względu na treści, których zrozumienie i zastosowanie w praktyce może okazać się niezwykle pomocne w rozwiązywaniu pojawiających się trudności w relacjach interpersonalnych we wszystkich dziedzinach życia społecznego.

*Rajmund Tomik
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach*

Wykorzystanie potencjału dziedzictwa przemysłowego dla promocji turystycznej gmin i regionów / [red. Tadeusz Burzyński, Anna Staszewska-Ludwiczak] ; Urząd Miejski w Zabrzu, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfanteo, Śląska Organizacja Turystyczna. – Katowice ; Zabrze : GWSH [i in.], 2009. – 189, [2] s. – ISBN 978-83-60953-28-0

Turystyka przemysłowa (zwana czasem industrialną lub turystyką w obiektach poprzemysłowych) związana jest z zagospodarowaniem dla potrzeb turystycznych obiektów przemysłowych. Obiekt taki może funkcjonować – turysta poznaje współczesny proces produkcyjny lub być przystosowany do potrzeb rynku turystycznego po zaprzestaniu działalności, w celu udostępnienia zwiedzającym dziedzictwa przemysłowego danego obszaru.

Śląsk od zawsze kojarzył się z przemysłem. Na terenie obecnego województwa śląskiego od dziesiątek lat funkcjonowały zakłady przemysłu węglowego, metalurgicznego, a także przedsiębiorstwa przemysłu lekkiego i spożywczego. Zmiany ustrojowe końca XX wieku, a także naturalne wyczerpanie się złóż węgla kamiennego spowodowały konie-



czność zamknięcia wielu zakładów pracy i zagospodarowania obszarów poprzemysłowych. Na terenach byłych kopalń i zakładów produkcyjnych powstają obiekty handlowe, sportowe, kulturalne i inne. Wzorem innych krajów, w których taka restrukturyzacja nastąpiła kilkadziesiąt lat wcześniej (Wielka Brytania, Niemcy, Francja), niektóre z zamykanych obiektów przystosowano dla zwiedzających, zainteresowanych poznaniem dziedzictwa przemysłowego tego regionu.

Na szczeblu regionalnym dokonano koordynacji działań promocyjnych tworząc markowy produkt turystyczny: Szlak Zabytków Techniki Województwa Śląskiego. Tworzy go ponad trzydzieści obiektów związanych z tradycją górniczą i hutniczą, energetyką, kolejnictwem, łącznością, gospodarką wodną oraz przemysłem spożywczym.

Miastem, które w sposób zdecydowany rodzime dziedzictwo przemysłowe wykorzystuje do działań promocyjnych, jest Zabrze. Na jego terenie funkcjonuje obecnie kilka obiektów przemysłowych udostępnianych zwiedzającym. Są to: Muzeum Górnictwa Węglowego, Skansen Górniczy „Królowa Luiza”, Zabytkowa Kopalnia Węgla Kamiennego „Guido”, Szyb „Maciej”, Główna Kluczowa Sztolnia Dziedziczna, zabytkowe osiedla robotnicze z XIX i początków XX wieku oraz wieże ciśnień. W Zabrzu powołano również Międzynarodowe Centrum Dokumentacji i Badań nad Dziedzictwem Przemysłowym dla Turystyki, którego celem jest „oferowanie usług dla sektora turystycznego i dysponentów obiektów przemysłowych oraz zaangażowanie we współpracę, a także wymianę doświadczeń z innymi, międzynarodowymi i krajowymi instytucjami związanymi z dziedzictwem przemysłowym dla turystyki – jego ochroną, promocją, nadawaniem nowych wartości”. W mieście tym od 2004 roku, pod auspicjami Światowej Organizacji Turystyki, organizowane są międzynarodowe konferencje poświęcone dziedzictwu przemysłowemu i turystyce. W kwietniu 2011 roku planowana jest już ósma taka konferencja pod tytułem *Dziedzictwo przemysłowe w polityce turystyki zrównoważonego rozwoju*.

Z zainteresowaniem zapoznałem się z publikacją, będącą pokłosiem VI konferencji zabrzańskiej (zorganizowanej w 2009 roku) zatytułowanej: *Wykorzystanie potencjału dziedzictwa przemysłowego dla promocji turystycznej gmin i regionów*. Pozycja ta wydana została w 2009 roku przez Urząd Miejski w Zabrzu, Górnośląską Wyższą Szkołę Handlową w Katowicach oraz Śląską Organizację Turystyczną. Jej redakcją zajęli się dr Tadeusz Burzyński oraz mgr Anna Staszewska-Ludwiczak, recenzentem był prof. dr hab. Józef Sala. Czytelnik znajdzie tam, prócz wystąpień Prezydent Zabrze Małgorzaty Mańki-

-Szulik i Ambasadora Kolumbii w Polsce Jorge Alberto Berrantes Ulloa, 26 interesujących doniesień naukowych i poglądowych związanych z turystyką przemysłową. Autorami są głównie osoby z Polski, ale i z Francji, Belgii i Niemiec.

Przedmiotem zainteresowania badaczy występujących na konferencji były następujące zagadnienia:

- Rola turystyki przemysłowej w promocji gmin (Stolberg, Kraków, Zabrze, Bytom, Gliwice, Tarnowskie Góry), województwa śląskiego i opolskiego oraz regionów na przykładzie Walonii, Euroregionu Moza-Ren, Nord-Pas-de-Calais;

- Prezentacja wybranych obiektów turystyki przemysłowej w Polsce i świecie (Kopalnia Muzealna w Blegny, krakowskie zabytki techniki, osiedle w zabrzańskiej Rokitnicy, Żelazny Szlak w Zagłębiu Ruhry, Muzeum Papiernictwa w Dusznikach Zdroju i inne);

- Charakterystyka innowacyjnych przedsięwzięć związanych z wykorzystaniem dziedzictwa przemysłowego (koncepcja układu rowerowego dla Szlaku Zabytków Techniki, centra kultury działające w przestrzeniach postindustrialnych, Noc z Dziedzictwem Przemysłowym, Gry Industrialne i inne);

- Architektoniczne aspekty turystyki przemysłowej (kultura przemysłowa w pracach „Gliwickiej Szkoły Architektury”, walory architektoniczne osiedli robotniczych, wieże ciśnień w koncepcjach architektonicznych, zagospodarowanie terenów pogórnich i inne).

Autorzy swoje doniesienia wzbogacili ciekawymi rycinami, fotokopiami i zdjęciami (niestety czarno-białymi), większość prac przywołuje literaturę danego zagadnienia, w kilku przypadkach przedstawiło dane statystyczne w tabelach.

Szczególnie zainteresowały mnie następujące opracowania:

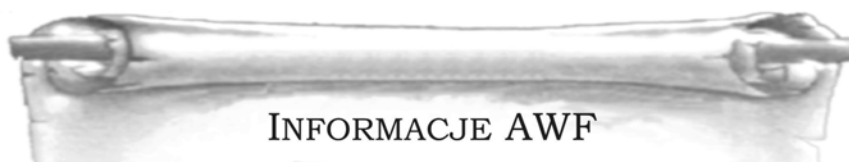
- *Turystyka industrialna w działaniach promocyjnych województwa śląskiego realizowanych w 2009 roku* autorstwa A. Hajduki. Autor szczegółowo przedstawia koncepcję Szlaku Zabytków Techniki omawiając jego miejsce w strategiach rozwojowych województwa, jego plan marketingowy, podejmowane działania promocyjne oraz zrealizowane imprezy popularyzujące poszczególne obiekty;

- *Rower jako element promocji regionów postindustrialnych – koncepcja układu rowerowego dla Szlaku Zabytków Techniki* autorstwa P. Rościszewskiego, A. Staszewskiej-Ludwiczak i A. Kopii. Mimo niezbyt zręcznie sformułowanego tytułu autorzy prezentują interesującą propozycję połączenia trasami rowerowymi obiektów przemysłowych zagospodarowanych dla ruchu turystycznego w województwie ślą-

kim. W opracowaniu znalazły się też interesujące przykłady „Strategii Rowerowej” realizowanej w Holandii i systemy rowerowe związane z infrastrukturą poprzemysłową Zagłębia Ruhry;

- *Przykłady zagospodarowania obiektów przemysłowych w świecie* autorstwa E. Grzegorzek-Łoposzko. W opracowaniu znalazły się krótkie, lecz treściwe opisy obiektów przemysłowych zagospodarowanych turystycznie z różnych kontynentów. Są to: belgijski Park Przygód Naukowych, Chattanooga - amerykańskie miasto gdzie zagospodarowano okolice starego mostu, Centrum Rekreacyjne utworzone w obiektach po zamkniętej fabryce w Meksyku, Muzeum Nauki i Techniki w Katalonii i kilka innych obiektów.

Polecam publikację przede wszystkim studentom kierunku turystyka i rekreacja, gdyż rosnąca liczba obiektów turystyki przemysłowej w naszym województwie to jednocześnie miejsca pracy dla absolwentów. Studenci innych kierunków zainteresowani historią dziedzictwa przemysłowego zapewne również znajdą w tej pozycji ciekawe informacje.



INFORMACJE AWF

AKTUALNY WYKAZ CZASOPISM DOSTĘPNYCH W BIBLIOTECIE GŁÓWNEJ AWF IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

Czasopisma zagraniczne

1. Acta Physiologica
2. Acta Universitatis Carolinae. Kinesiology
3. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica
4. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation
5. Exercise and Sport Sciences Reviews
6. Fiziceskaja Kultura v Skole
7. Fussballtraining
8. Gait & Posture
9. International Journal of Sports Medicine
10. JOPERD - Journal of Physical Education, Recreation and Dance
11. Journal of Science and Medicine in Sport
12. Lab Times
13. Leichtathletik
14. Leichtathletiktraining
15. Manuelle Medizin + on-line
16. Marketing Science + on-line
17. Medicine & Science in Sports and Exercise
18. Olympisches Feuer
19. Physio Active
20. Physio Science
21. Pt Zeitschrift fur Physiotherapeuten (poprzedni tytuł: Krankengymnastik)

+ on-line

22. Research Quarterly for Exercise and Sport
23. Science
24. Swimming World Magazine
25. Telesna Kultura
26. Teorija i Praktika Fiziceskoj Kultury
27. University Sports Magazine

Czasopisma polskie

I. BIBLIOTEKOWNICTWO. INFORMACJA NAUKOWA. BIBLIOGRAFIA

1. Bibliografia Bibliografii Polskich
2. Bibliotekarz
3. Bibliotheca Nostra
4. Polska Bibliografia Bibliologiczna
5. Przegląd Biblioteczny
6. Rocznik Biblioteki Narodowej
7. Zagadnienia Informacji Naukowej

II. PRAWO

1. Dziennik Urzędowy MEN
2. Dziennik Urzędowy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
3. Dziennik Urzędowy Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego
4. Zbiór Praw. T. 14: Prawo Nauki i Szkolnictwa Wyższego (pozycja wymiennokartkowa)

III. NAUKI EKONOMICZNE. ZARZĄDZANIE. SOCJOLOGIA. PRACA. STATYSTYKA

1. Auxilium Sociale Novum
2. Brief
3. Controlling i Rachunkowość Zarządcza
4. Ekonomista
5. Logistyka
6. Marketing i Rynek
7. Marketing w Praktyce
8. Nowe Zarządzanie Kryzysowe w Praktyce (pozycja wymiennokartkowa)
9. Organizacja i Kierowanie
10. Personel i Zarządzanie
11. Praca i Nauka za Granicą
12. Problemy Jakości
13. Przegląd Organizacji
14. Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej
15. Rocznik Statystyczny Województwa Śląskiego
16. Rozprawy Społeczne / PSW w Białej Podlaskiej
17. Scientific Journal. Service Management
18. Sportplus
19. Studia Periegetica : zeszyty naukowe WWSTiZ w Poznaniu
20. Studia Socjologiczne
21. Szkolnictwo Wyższe : informator statystyczny
22. Turystyka (seria Informacje i Opracowania Statystyczne)
23. Zeszyty Naukowe / ŚWSZ im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach
24. Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Turystyki / US
25. Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Usług / US
26. Zeszyty Naukowe MWSE w Tarnowie

IV. NAUKA. EDUKACJA. PEDAGOGIKA. SZKOLNICTWO

1. Academia : magazyn PAN
2. Akademicki Przegląd Sportowy
3. Auxilium Sociale Novum
4. Biuletyn Akademii Obrony Narodowej
5. Chowanna
6. Edukacja Ustawiczna Dorosłych

7. Eunomia : miesięcznik raciborskiej PWSZ
8. Forum Akademickie
9. Kwartalnik Pedagogiczny
10. Nauka
11. Nauka i Szkolnictwo Wyższe
12. Nowa Szkoła
13. Politechnika Częstochowska : pismo środowiska akademickiego
14. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze
15. Przyjaciel : dwumiesięcznik dla rodziców dzieci z wyzwaniami rozwojowymi
16. Rekord : pismo AWF w Katowicach
17. Rocznik Pedagogiczny
18. Rozprawy Społeczne / PSW w Białej Podlaskiej
19. Studia Humanistyczne / AWF Kraków
20. Szkolnictwo Wyższe : informator statystyczny
21. Szkoła Specjalna
22. Świat Nauki
23. Wiedza i Życie
24. Zbiór Praw. T. 14: Prawo Nauki i Szkolnictwa Wyższego (pozycja wymiennokartkowa)
25. Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja
26. Zeszyty Naukowe WSPiA w Poznaniu. Homines Hominibus

V. WOJSKO. OBRONNOŚĆ

1. Biuletyn Akademii Obrony Narodowej
2. Przegląd Obrony Cywilnej
3. Wiedza Obronna

VI. NAUKI BIOLOGICZNE. EKOLOGIA. ANTROPOLOGIA. BIOCHEMIA

1. Anthropological Review
2. Antropomotoryka
3. Biology of Sport
4. Human Movement

VII. MEDYCYN. HIGIENA. REHABILITACJA

1. Acta Balneologica
2. Baltic Journal of Health and

-
- Physical Activity
 3. Ból
 4. Chirurgia Kolana, Artroskopia, Traumatologia Sportowa
 5. European Journal of Physical & Health Education
 6. Fizjoterapia
 7. Fizjoterapia Polska
 8. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health
 9. KardoProfil : pismo lekarzy praktyków
 10. Medicina Sportiva
 11. Medicina Sportiva Practica
 12. Medycyna Manualna
 13. Medycyna Sportowa
 14. Ortopedia, Traumatologia i Rehabilitacja
 15. Pediatria Polska
 16. Polski Mercuriusz Lekarski
 17. Postępy Rehabilitacji
 18. Praktyczna Fizjoterapia & Rehabilitacja
 19. Przegląd Medyczny UR
 20. Przyjaciół : dwumiesięcznik dla rodziców dzieci z wyzwaniami rozwojowymi
 21. Rehabilitacja Medyczna
 22. Rehabilitacja w Praktyce
 23. Roczniki PZH
 24. Sport Niepełnosprawnych
 25. Terapia : uzależnienia i współuzależnienia
 26. Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja
 27. Żyjmy Dłużej
- VIII. WYCHOWANIE FIZYCZNE. SPORT. KULTURA FIZYCZNA. KULTURYSTYKA
 1. Akademicki Przegląd Sportowy
 2. Antropomotoryka
 3. Baltic Journal of Health and Physical Activity
 4. Biblioteczka Piłki Nożnej
 5. Biology of Sport
 6. Biuletyn Sekcji Historii PTNKF
 7. Body Life
 8. Chirurgia Kolana, Artroskopia, Traumatologia Sportowa
 9. Cross
 10. European Journal of Physical & Health Education
 11. Góry : górski magazyn sportowy
 12. Handball Polska
 13. Human Movement
 14. Jezyk : biuletyn informacyjny Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska
 15. Jogging
 16. Journal of Human Kinetics
 17. Kronika / AWF Poznań
 18. Kultura Fizyczna
 19. Kulturystyka i Fitness
 20. Lekkoatleta
 21. Lider
 22. Magazyn Futbol
 23. Magazyn Górski
 24. Magazyn Rowerowy
 25. Magazyn Trenera
 26. Medicina Sportiva
 27. Medicina Sportiva Practica
 28. Medycyna Sportowa
 29. Physical Culture and Sport Studies and Research
 30. Piłka Nożna : tygodnik
 31. Piłka Nożna Plus : magazyn sportowy
 32. Pływanie
 33. Podlaska Kultura Fizyczna
 34. Polish Journal of Sport & Tourism / AWF Warszawa. ZWWF Biała Podlaska
 35. Polska Siatkówka
 36. Prace naukowe AJD w Częstochowie. Kultura Fizyczna
 37. Prawo Sportowe (pozycja wymiennokartkowa)
 38. Przegląd Sokoli
 39. Przegląd Sportowy
 40. Rocznik Naukowy / AWF i S Gdańsk
 41. Rocznik Naukowy IDO – Ruch Dla Kultury
 42. Roczniki Naukowe WSWFiT w Białymstoku
 43. Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu

-
- | | |
|---|---|
| 44. Siatkówka | & Tourism |
| 45. SKI: magazyn dla narciarzy | 17. Sudety |
| 46. Sport | 18. Tatarnik |
| 47. Sport dla Wszystkich | 19. Turystyka (seria: Informacje i Opracowania Statystyczne) |
| 48. Sport Niepełnosprawnych | 20. Turystyka i Hotelarstwo |
| 49. Sport Wyczynowy | 21. Turystyka i Rekreacja / AWF Warszawa |
| 50. Sportplus | 22. Turyzm |
| 51. Studia Humanistyczne / AWF Kraków | 23. Wiadomości Turystyczne |
| 52. Studies in Physical Culture & Tourism | 24. Wierchy |
| 53. Tenis : magazyn | 25. Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Turystyki / US |
| 54. Trener | 26. Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Usług / US |
| 55. Wioślarz | 27. Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja / PO |
| 56. Wuefiak | 28. Zeszyty Naukowe WSHiT w Częstochowie |
| 57. Wychowanie Fizyczne i Sport | 29. Zeszyty Naukowe WSKFiT / Pruszków |
| 58. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne | 30. Zeszyty Naukowe WSTiJO w Warszawie. Turystyka i Rekreacja |
| 59. Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja | |
| 60. Zeszyty Metodyczno-Naukowe / AWF Katowice | |
| 61. Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej / US | |
| 62. Zeszyty Naukowe WSKFiT | |
| 63. Żagle | |
| 64. Żyjmy Dłużej | |
-
- | | |
|--|--|
| IX. KRAJOZNAWSTWO. TURYSTYKA. REKREACJA | X. DZIENNIKI, TYGODNIKI, MIESIĘCZNIKI - OGÓLNE |
| 1. Cross | 1. Dziennik Gazeta Prawna |
| 2. Folia Turistica | 2. Polska Dziennik Zachodni |
| 3. Góry : górski magazyn sportowy | 3. Focus |
| 4. Hotelarz | 4. Forum |
| 5. Magazyn Górski | 5. Gazeta Wyborcza |
| 6. National Geographic Polska | 6. Newsweek Polska |
| 7. Pamiętnik Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego | 7. Polityka |
| 8. Physical Culture and Sport : studies and research | 8. Przekrój |
| 9. Płaj | 9. Rzeczpospolita |
| 10. Problemy Turystyki | 10. Wprost |
| 11. Problemy Turystyki i Hotelarstwa | |
| 12. Roczniki Naukowe WSWFiT w Białymstoku | |
| 13. Rynek Podróży | |
| 14. Rynek Turystyczny | |
| 15. Studia Periegetica : zeszyty naukowe WWSTiZ w Poznaniu | |
| 16. Studies in Physical Culture | |

BAZY DANYCH DOSTĘPNE W BIBLIOTECIE GŁÓWNEJ AWF IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

Bazy własne biblioteki:

PROLIB

Obejmuje całość zbiorów zgromadzonych w Bibliotece Głównej Akademii Wychowania Fizycznego.

PROMAX

Rejestruje dorobek naukowy pracowników AWF (prace zwarte, artykuły, udział w konferencjach naukowych) oraz prace magisterskie i doktorskie.

PROWEB

Bibliografia Zawartości Czasopism.
Zawiera informacje bibliograficzne o zawartości wybranych tytułów czasopism polskich z zakresu kultury fizycznej, sportu, edukacji obronnej, nauk biologiczno-medycznych, rehabilitacji oraz turystyki i rekreacji.

Bazy elektroniczne dostępne w Czytelnii Informacji Naukowej oraz w Internecie:

ACTA BIOCHIMICA POLONICA

Elektroniczna wersja czasopisma „Acta Biochimica Polonica”.

AUSTRALIAN JOURNAL OF PHYSIOTHERAPY

Elektroniczna wersja czasopisma „Australian Journal of Physiotherapy”.

MEDICINA SPORTIVA

Elektroniczna wersja czasopisma „Medicina Sportiva” na CD-ROM. Za rok 2005-2009.

MEDICINA SPORTIVA PRACTICA

Elektroniczna wersja czasopisma „Medicina Sportiva Practica” na CD-ROM. Za rok 2006-2009.

SPORTS MEDICINE

Elektroniczna wersja czasopisma „Sports Medicine” on-line na platformie OVID.

W ramach serwisu EBSCO (on-line):

ACADEMIC SEARCH COMPLETE

Największa na świecie akademicka wielodziedzinowa baza danych, zawiera blisko 4000 pełnych tekstów artykułów z czasopism naukowych. Reprezentowane są w niej takie dziedziny jak: pedagogika, edukacja, nauki medyczne, biologiczne i społeczne.

AGRICOLA

Baza zawiera opisy bibliograficzne z zakresu rolnictwa i ochrony środowiska od 1970 (również patenty, oprogramowanie, raporty techniczne).

AMERICAN HUMANITIES INDEX

Zawiera kolekcje opisów bibliograficznych z czasopism popularnonaukowych, wydawanych w USA i Kanadzie przez Whiston Publishing.

BUSINESS SEARCH PREMIER

Największa na świecie pełnotekstowa baza danych z dziedziny biznesu. Zawiera teksty artykułów z 3.050 czasopism.

CLINICAL PHARMACOLOGY

Baza dotyczy rejestrowanych w USA leków, ziół i suplementów żywieniowych, również tych, które znajdują się w fazie badań klinicznych.

COMMUNICATION & MASS MEDIA COMPLETE

Baza umożliwia wyszukiwanie artykułów z dziedziny komunikacji i mediów komunikacyjnych.

ERIC

Zawiera streszczenia z ponad 980 czasopism z dziedziny edukacji i wychowania.

HEALTH SOURCE – CONSUMER EDITION

Baza obejmuje blisko 300 czasopism z pełnymi tekstami z zakresu nauk medycznych, nauk o żywieniu i suplementacji, opieki nad dziećmi, medycyny sportowej i zdrowego stylu życia.

HEALTH SOURCE: NURSING/ACADEMIC EDITION

Baza obejmuje 550 czasopism z pełnymi tekstami oraz 850 czasopism ze streszczeniami zawartości z zakresu medycyny i nauk pokrewnych.

MASTERFILE PREMIER

Baza adresowana do bibliotek publicznych, multidyscyplinarnych. Obejmuje ponad 2000 opisów bibliograficznych, w tym również pełne teksty wybranych artykułów od 1975 roku. Dodatkowo: 350 tekstów książek, ponad 84.000 biografii, ponad 86.000 dokumentów źródłowych oraz kolekcje 107.000 zdjęć, map i oznaczeń.

MEDLINE

Baza Narodowej Biblioteki Medycznej USA zawiera abstrakty publikacji z zakresu nauk medycznych, w tym z rehabilitacji i fizjoterapii. Obejmuje publikacje od roku 1966 do chwili obecnej z około 3800 czasopism. Medline zawiera odnośniki do wszystkich publikacji zawartych w Index Medicus, Index to Dental Literature oraz International Nursing. W bazie znajduje się ponad 11 mln rekordów bibliotecznych, z tego ok. 75% z abstraktami. MEDLINE jest udostępniany w ICM w systemie OvidNET, zajmuje obecnie ok. 9 GB i jest aktualizowany miesięcznie.

NEWSPAPER SOURCE

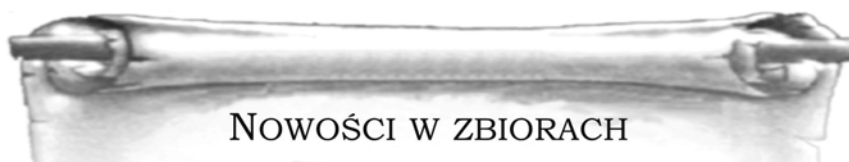
Newspaper Source zawiera wybrane pełne teksty z ok. 180 regionalnych gazet amerykańskich i wybranych międzynarodowych pozycji prasowych. Z dziedziny biznesu zawiera ponad 10.000 pozycji.

REGIONAL BUSINESS NEWS

Baza zawiera pełne teksty artykułów z regionalnych czasopism i gazet biznesowych z USA.

SPORT DISCUS

Baza zawiera opisy bibliograficzne publikacji wraz ze streszczeniami (pełne opisy bibliograficzne monografii od 1949 r., czasopism od 1975 r.). Zakres tematyczny bazy to: sport, wychowanie fizyczne, fizjologia, biomechanika i rekreacja.



NOWOŚCI W ZBIORACH

WYKAZ KSIĄŻEK ZAREJESTROWANYCH W BIBLIOTECE GŁÓWNEJ AWF W KATOWICACH W I KWARTALE 2011 ROKU

Encyklopedie ogólne, informatyka, bibliotekoznawstwo, bibliografie, ogól- ne podstawy wiedzy i kultury

Analiza danych w programie STATISTICA - przegląd. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: W 43970; CZYT. 43668

GAJEWSKI J.W.: *Polskie czasopiśmiennictwo górskie w latach 1945-1983.* Warszawa : IT. Dział Informacji i Wydaw., 1986. (Kształcenie i Doskonalenie / Instytut Turystyki). Sygn.: CZYT. 01

Medycyna i analiza danych. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: W 43969; CZYT. 43670

Praktyczna analiza danych w marketingu i badaniach rynku. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: CZYT. 43669

Zastosowania statystyki i data mining w badaniach naukowych. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: W 43968; CZYT. 43667

Filozofia, psychologia, religia

ALBERTI R., EMMONS M.: *Asertywność : sięgnij po to, czego chcesz, nie raniąc innych.* Wyd. 2. Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

AMEN D.: *Z ADHD można wygrać : jak pomóc ludziom cierpiącym z powodu ADHD i innych typów zespołu zaburzeń uwagi.* Warszawa : „Medium”, 2010. (Cały Ten Mózg). Sygn.: CZYT. 159.9

BENNEWICZ M.: *Coaching i mentoring w praktyce : [podręcznik dla menedżerów, zawodowych coachów i pasjonatów].* Warszawa : G+J Gruner+Jahr Polska, cop. 2011. (Książki G+J). Sygn.: CZYT. 005

D'ANDREA A.: *Czas oczekiwania : jak przeżywają oczekiwanie na adopcję: dziecko, para małżeńska, profesjonaliści? / wstęp M. Andolfi.* Poznań : Wydaw. Nauk. Wyższej Szkoły Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

- KAJA B.: *Psychologia wspomagania rozwoju : zrozumieć świat życia człowieka*. Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9
- KONSTANTY IGNACIUK B.: *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej ADHD i ADD*. Kraków : Of. Wydaw. „Impuls”, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9
- KUŚNIERZ C.: *Główne zagrożenia zdrowia psychicznego nauczycieli wychowania fizycznego*. Opole : Of. Wydaw. PO, 2010. (Studia i Monografie / Politechnika Opolska, ISSN 1429-6063 ; z. 264). Sygn.: CZYT. 37.091
- LAW H., IRELAND S., HUSSAIN Z.: *Psychologia coachingu*. Wyd. pol. / red. nauk. E. Hornowska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 005
- LEDZIŃSKA M., CZERNIAWSKA E.: *Psychologia nauczania : ujęcie poznawcze : podręcznik akademicki*. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2011. Sygn.: CZYT. 37.013
- Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty*. Cz. 1, *Interdyscyplinarne aspekty manipulacji* / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9
- Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty*. Cz. 2, *Komunikacja, dydaktyka, wychowanie a manipulacja* / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9
- MATUSEWICZ C.: *Wprowadzenie do psychologii*. Warszawa : Vizja Press & IT, 2011. (Psychologia / Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie). Sygn.: CZYT. 159.9
- NAVARRO J., KARLINS M.: *Mowa ciała : agent FBI zdradza, jak szybko rozszyfrować ludzi*. Warszawa : G+J Gruner+Jahr Polska, 2011. (Książki G+J). Sygn.: W 44033; CZYT. 159.9
- ZIMBARDO P., JOHNSON R., MCCANN V.: *Psychologia : kluczowe koncepcje*. [T. 1], *Podstawy psychologii* / red. nauk. M. Materska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43711/T.1
- ZIMBARDO P., JOHNSON R., MCCANN V.: *Psychologia : kluczowe koncepcje*. [T. 2], *Motywacja i uczenie się* / red. nauk. M. Materska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43711/T.2
- ZIMBARDO P., JOHNSON R., MCCANN V.: *Psychologia : kluczowe koncepcje*. [T. 3], *Struktura i funkcje świadomości* / red. nauk. M. Materska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43711/T.3
- ZIMBARDO P., JOHNSON R., MCCANN V.: *Psychologia : kluczowe koncepcje*. [T. 4], *Psychologia osobowości* / red. nauk. M. Materska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43711/T.4
- ZIMBARDO P., JOHNSON R., MCCANN V.: *Psychologia : kluczowe koncepcje*. [T. 5], *Człowiek i jego środowisko* / red. nauk. M. Materska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43711/T.5
- Socjologia, statystyka, demografia**
- Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych : raport z badań HBSC 2006* / J.

Mazur [i in.] ; Instytut Matki i Dziecka. Zakład Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży. Warszawa : [IMiD], 2008. Sygn.: CZYT. 613

Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty. Cz. 1, Interdyscyplinarne aspekty manipulacji / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty. Cz. 2, Komunikacja, dydaktyka, wychowanie a manipulacja / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

Mediacja i arbitraż : wybrane zagadnienia. T. 2 / pod red. D. Czura-Kalinowskiej ; Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu. Poznań : Wydaw. Nauk. WSPiA, 2010. Sygn.: CZYT. 34

NOWAK S.: *Metodologia badań społecznych*. Wyd. 2, dodr. 5. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2011. (Biblioteka Socjologiczna). Sygn.: CZYT. 3

Programme of the conference and book of abstracts : The Second International Society for the Social Sciences of Sport (ISSSS) Conference „Sport in the context of european cultural and social changes”, 24th-27th september 2010, Warsaw / ed. by J. Kosiewicz, M. Piątkowska ; International Society for the Social Sciences of Sport, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. Warszawa : ISSSS, 2010. Sygn.: W 44061

Status materialny rodziny i otoczenia

a samopoczucie i styl życia młodzieży 15-letniej : wyniki badań HBSC 2006 w ujęciu środowiskowym / pod red. J. Mazur. Warszawa : Instytut Matki i Dziecka, 2007. Sygn.: CZYT. 613

Wybrane społeczno-socjalne aspekty marginalizacji : praca zbiorowa / pod red. A. Nowak ; Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2005. Sygn.: CZYT. 316

Wybrane zagadnienia patologii społecznej i resocjalizacji : praca zbiorowa / pod red. A. Czerkawskiego i A. Nowak ; Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2007. Sygn.: CZYT. 376

Zastosowania statystyki i data mining w badaniach naukowych. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: W 43968; CZYT. 43667

Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce : raport techniczny z badań HBSC 2006 / oprac. J. Mazur, B. Woynarowska, H. Kołło ; Instytut Matki i Dziecka. Zakład Epidemiologii. Warszawa : IMiD, 2007. Sygn.: CZYT. 613

Polityka, nauki ekonomiczne, gospodarka, prawo, wojskowość

BUKOWSKA-PIESTRZYŃSKA A.: *Marketing usług zdrowotnych : od budowania wizerunku placówki do zadowolenia klientów*. Wyd. 3, dodr. Warszawa : „CeDeWu”, 2010. Sygn.: CZYT. 614

CHUDOBA T.: *Marketing w turystyce*. Wyd. 3. Warszawa : „CeDeWu”, 2011. Sygn.: W 44030; CZYT. 338.486

Czynniki kształtujące konkurencyjność regionu górskiego : (na przykładzie polskich Karpat) / red. nauk. A. Czudec. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 339

Ekonomia zrównoważonego rozwoju : materiały do studiowania / B. Poskrobko (red.) ; [Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Białymstoku]. Białystok : WSE, 2010. Sygn.: CZYT. 33

Finanse i marketing w sporcie / pod red. nauk. J. Klisińskiego. Bytom : WSEiA, 2009. (Prace Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Administracji w Bytomiu, ISSN 1732-1344 ; nr 8). Sygn.: CZYT. 796.06

Geografia ekonomiczna Unii Europejskiej / red. nauk. I. Fierla. Wyd. 2 zm. Warszawa : Polskie Wydaw. Ekonomiczne, 2011. Sygn.: CZYT. 33

HULTEN B., BROWEUS N., DIJK M.: *Marketing sensoryczny*. Warszawa : Polskie Wydaw. Ekonomiczne, 2011. Sygn.: CZYT. 43705

Jak pisać o Funduszach Europejskich? : [osobisty poradnik językowy] / J. Miodek [i in.] ; [rys. Paulina Gajda]. Warszawa : Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, 2010. Sygn.: CZYT. 339

KOPAŃSKA-BRÓDKA D., MICHAŁSKA E.: *Metody badań operacyjnych w przedsiębiorstwie /* Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2005. Sygn.: CZYT. 33

KOWALCZYK E.: *Kontrola zarządcza w jednostce sektora finansów publicznych : wzory instrukcji i procedur*. Wrocław : „Presscom”, 2010. (Biblioteka Finanse Publiczne). Sygn.: CZYT. 336

KOZAK Z., MOSZUMAŃSKI Z., SZCZEPAŃSKI J.: *Major Władysław Pomaski (1895-1981)*. Pruszków : Of. Wydaw. „Ajaks”, 2009. (Z Dziejów Polskiej Aeronautyki). Sygn.: CZYT. 35

MAISON D.: *Jakościowe metody badań marketingowych : jak zrozumieć konsumenta*. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 43694

Mediacja i arbitraż : wybrane zagadnienia. T. 2 / pod red. D. Czura-Kalinowskiej ; Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu. Poznań : Wydaw. Nauk. WSPiA, 2010. Sygn.: CZYT. 34

MICHAŁSKA-DUDEK I., PRZEOREK-SMYKA R.: *Marketing biur podróży*. Warszawa : C.H. Beck, 2010. (Zarządzanie. Turystyka, Rekreacja, Sport). Sygn.: W 43704; CZYT. 43703

Praktyczna analiza danych w marketingu i badaniach rynku. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: CZYT. 43669

Public relations w sporcie / red. nauk. P. Godlewski, W. Rydzak, J. Trębecki. Poznań : „SportWin”, 2010. Sygn.: W 43864; CZYT. 796.06

PUCHACZ K.: *Nowe standardy kontroli zarządczej w jednostkach sektora finansów publicznych : omówienie i propozycje wzorcowych rozwiązań*. Gdańsk : Ośrodek Doradztwa i Doskonalenia Kadr, 2010. Sygn.: CZYT. 336

Marketing w ochronie zdrowia / red. nauk. A. Czerw ; [aut. K. Tereszczyńska i in.]. Warszawa : „Difin”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 43706

WIŚNIEWSKA M.: *Związek Strzelecki (1910-1939)*. Warszawa : „Neriton”, 2010.

Sygn.: CZYT. 32

Wskaźniki marketingowe / pod red. R. Kozielskiego. Wyd. 4 zm. Warszawa : Wolters Kluwer Polska, 2011. (Biblioteka Praktyków Zarządzania). Sygn.: CZYT. 339.138

Z tradycji prawa w Polsce : uwarunkowania prawne w kulturze fizycznej / pod red. A. Nowakowskiego i S. Drozda. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: W 44056; CZYT. 34

ZALTMAN G., ZALTMAN L.: *Metafora w marketingu : jak przeniknąć umysły klientów dzięki metaforom głębokim*. Poznań : Dom Wydaw. REBIS, 2010. Sygn.: CZYT. 339.138

Szkolnictwo, oświata, pedagogika, wychowanie

BALCEREK A., LAURENTOWSKI F.: *Wychowanie fizyczne w klasach I-IV szkoły ogólnokształcącej*. Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1954. (Biblioteka Kultury Fizycznej). Sygn.: CZYT. KKD

BEREŻNICKI F.: *Podstawy dydaktyki* / [rozd. 2 i 3 oprac. J. Świrko-Pilipczuk]. Wyd. 3. Kraków : Of. Wydaw. „Impuls”, 2011. Sygn.: CZYT. 37.091.3/.8

Czterdziestolecie Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach / red. nauk. M. Ponczek ; H. Kocój [i in.] ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43823-43826; CZYT. 378

DENEK K.: *Edukacja pozalekcyjna i pozaszkolna* / Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu. Wyd. 2. Poznań : Wydaw. Nauk. WSPiA, 2011. Sygn.: CZYT. 37.091

Ewaluacja jakości dydaktyki w szkolnictwie wyższym : metody, narzędzia, dobre praktyki / red. W. Przybylski, S. Rudnicki, A. Szwed ; Wyższa Szkoła Europejska im. ks. Józefa Tischnera. Kraków : WSE, 2010. Sygn.: W 43972; CZYT. 378

Ewaluacja w edukacji szkolnej i akademickiej / pod red. I. Bartusiak. Wrocław : Wrocławskie Towarzystwo Naukowe. Wydaw., 2010. Sygn.: CZYT. 378

KIELIN J.: *Jak pracować z rodzicami dziecka upośledzonego : przewodnik dla nauczycieli i terapeutów z placówek specjalnych*. [Wyd. 2]. Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, [2011]. Sygn.: CZYT. 159.9

KLAMECKI H., PALIGA Z.: *Wrocławskie obiekty dydaktyczne i sportowe Akademii Wychowania Fizycznego : historia i teraźniejszość* / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 378

KONSTANTY IGNACIUK B.: *Dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej ADHD i ADD*. Kraków : Of. Wydaw. „Impuls”, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

KUŚNIERZ C.: *Główne zagrożenia zdrowia psychicznego nauczycieli wychowania fizycznego*. Opole : Of. Wydaw. PO, 2010. (Studia i Monografie / Politechnika Opolska, ISSN 1429-6063 ; z. 264). Sygn.: CZYT. 37.091

LEDZIŃSKA M., CZERNIAWSKA E.: *Psychologia nauczania : ujęcie poznawcze : podręcznik akademicki*. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2011. Sygn.: CZYT. 37.013

LifeLong Learning - edukacja przez całe życie : [przewodnik po kształceniu ustawicznym] / [red. J. Górna, M. Makowski].

Częstochowa : Akademia im. Jana Długosza, 2010. Sygn.: CZYT. 37.01

MACIĄG J.: *Ocena systemu zapewnienia jakości kształcenia w szkole wyższej* / Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2011. Sygn.: W 44063-44066; CZYT. 378

Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty. Cz. 1, *Interdyscyplinarne aspekty manipulacji* / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

Manipulacja : pedagogiczno-społeczne aspekty. Cz. 2, *Komunikacja, dydaktyka, wychowanie a manipulacja* / pod red. J. Aksman. Kraków : Krakowskie Tow. Edukacyjne – Of. Wydaw. AFM na zlec. Krakowskiej Akad. im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 159.9

Nauczyciel wobec problemów współczesności / praca pod red. B. Pituły ; Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2006. Sygn.: CZYT. 37.091

Nauka i dydaktyka w turystyce i rekreacji / red. nauk. S. Tanaś. Łódź : Łódzkie Tow. Nauk., cop. 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Pedagogiczne aspekty rekreacji, turystyki i wypoczynku dzieci i młodzieży w przedszkolu, szkole i poza szkołą : praca zbiorowa / pod red. M. Kisiela. Dąbrowa Górnicza : WSB, 2010. (Prace Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej). Sygn.: W 43793; CZYT. 379.8

Pedagogika społeczna w Polsce po 1989 roku : przemiany w nauce, obecność międzynarodowa, kręgi tematyczne prac badawczych / przygot. materiałów wraz z red. nauk. B. Kromolicka, A. Radziejewicz-Winnicki oraz M. Noszczyk-Bernasiewicz ; Zespół Pedagogiki Społecznej Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Gorzowie Wielkopolskim, Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2007. Sygn.: CZYT. 37.013

15 lat Wydziału Fizjoterapii / pod. red. T. Skolimowskiego ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 378

POŚPIECH J.: *Physical education and school sport from the european perspective : comparative study* / The Polish Scientific Association of Physical Culture, The State Higher Vocational School in Racibórz. Racibórz : Academic Bookstore of SHVS, 2006. Sygn.: W 43677

Rodzina z dzieckiem z niepełnosprawnością / pod red. E. Pisuli i D. Danielewicz. Gdańsk : „Harmonia”, 2007. Sygn.: W 36967; CZYT. 376

Student na współczesnym uniwersytecie - ideały i codzienność / pod red. nauk. D. Pauluk. Kraków : Of. Wydaw. „Impuls”, 2010. Sygn.: CZYT. 378

WARCHOŁ K.: *Wybrane zagadnienia z pedeutologii wychowania fizycznego*. Krosno : PWSZ, 2010. (Prace Naukowo-Dydaktyczne Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Krośnie ; z. 45). Sygn.: CZYT. 37.091

Wybrane zagadnienia patologii społecznej i resocjalizacji : praca zbiorowa / pod red. A. Czerkawskiego i A. Nowak ; Śląs-

ka Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka w Katowicach. Katowice : Wydaw. ŚWSZ, 2007. Sygn.: CZYT. 376

Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich : praca zbiorowa / pod red. M. Niewiadomskiego. Warszawa : Wydaw. Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, 1952. (Biblioteka Kultury Fizycznej). Sygn.: CZYT. KKD

Wychowanie, mądrość, kultura : problemy współczesnego wychowania w perspektywie sokratejskiej / pod red. nauk. B. Jodłowskiej i M. Flanczewskiej-Wolny. Kraków : Of. Wydaw. „Impuls”, 2011. (Prace Naukowo-Dydaktyczne Kolegium Nauczycielskiego w Gliwicach. Integracja, Nauczyciel, Wychowanie ; t. 4). Sygn.: CZYT. 37.013

ZADARKO E., JUNGER J., BARABASZ Z.: *Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion* / Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, Uniwersytet Rzeszowski. Wydział Wychowania Fizycznego. Rzeszów : Wydaw. UR, 2010. Sygn.: W 43985

ZAŁEWSKI P.: *Ćwiczenia z przygodą : zajęcia wychowania fizycznego z elementami ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych*. Warszawa : „Didasko”, 2008. Sygn.: W 43838; CZYT. 796.1/.2

ZAORSKA M.: *Edukacja i rehabilitacja osób głuchoniewidomych w Polsce i Rosji : (rozwój i stan obecny)*. Toruń : Wydaw. Nauk. Uniw. Mikołaja Kopernika, 2010. Sygn.: CZYT. 376

Turystyka, rekreacja, czas wolny, hotelarstwo, etnologia

Agroturystyka, energia odnawialna, ekorołnictwo, kształtowanie środowiska / red. T. Malczyk. Nysa : Of. Wydaw.

PWSZ, 2010. (Nyski Festiwal Nauki. Zarządzanie Wiedzą w Regionie ; nr 1). Sygn.: CZYT. 005

Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku / [red. nauk. D. Umiastowska ; Uniwersytet Szczeciński i Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej]. Szczecin : Wydaw. Promocyjne „Albatros”, 2010. Sygn.: W 43648; CZYT. 43647

Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku : XV międzynarodowa konferencja naukowa, Szczecin – Małkocin, 2-3 grudnia 2010 : streszczenia / [Uniwersytet Szczeciński, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Oddział w Szczecinie]. Szczecin : [US], 2010. Sygn.: W 43650; CZYT. 43649

BIEDROŃ A.: *Turystyka motocyklowa w Polsce : charakterystyka zjawiska i konsumentów : prognoza rozwoju*. Warszawa : „Difin”, cop. 2011. Sygn.: CZYT. 338.48-52

BIELEC G., PÓŁTORAK W., WARCHOŁ K.: *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Kraków : „Proksenia” ; [Rzeszów] : Uniw. Rzeszowski, 2011. Sygn.: W 44008-44009; CZYT. 379.8

Nowoczesne hotelarstwo : od projektowania do wyposażenia / pod red. Z. Bładka ; [aut. Z. Bładek, W. Bładek, S. Manikowski]. Poznań : „Palladium Architekci” - Bładek, Manikowski ; Warszawa : Of. Wydawniczo-Poligraficzna „Adam”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 64

CABAJ W., KRUCZEK Z.: *Podstawy geografii turystycznej*. Wyd. 3 zaktual. Kraków : „Proksenia”, 2010. Sygn.: W 44013; CZYT. 338.482/.483

CHUDOBA T.: *Marketing w turystyce*.

Wyd. 3. Warszawa : „CeDeWu”, 2011. Sygn.: W 44030; CZYT. 338.486

DOKTÓR D.: *Geografia turystyczna Polski : zagadnienia wybrane : materiał pomocniczy dla kandydatów na pilotów wycieczek*. Warszawa : „Riposta”, 2010. Sygn.: CZYT. 338.482/.483

Ekologia w turystyce jako tendencja rozwoju gospodarki XXI wieku / [red. meryt. T. Burzyński, M. Abram ; zesp. wykonawców H. Handszuh i in.] ; Instytut Turystyki w Krakowie. Kraków : IT, 2011. Sygn.: CZYT. 338.48

GRACZYKOWSKA B.: *Perłki Śląska Opolskiego widziane okiem studentów : produkt turystyczny*. Opole : Of. Wydaw. PO, 2010. (Studia i Monografie / Politechnika Opolska, ISSN 1429-6063 ; z. 266). Sygn.: CZYT. 338.48-6

Informacja turystyczna / red. nauk. A. Panasiuk ; aut. A. Gardzińska [i in.]. Warszawa : C.H. Beck, 2010. (Zarządzanie. Turystyka, Rekreacja, Sport). Sygn.: CZYT. 338.486

JANIKOWSKI R.: *Zrównoważona turystyka i sposoby jej kształtowania* / Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfatego. Katedra UNESCO Gospodarki Przestrzennej i Zarządzania Środowiskowego. Katowice : GWSH, 2010. Sygn.: CZYT. 338.486

JĘDRUSIK M., MAKOWSKI J., PLIT F.: *Geografia turystyczna świata : nowe trendy : regiony turystyczne*. Warszawa : Wydaw. Uniw. Warszawskiego, cop. 2010. Sygn.: W 43691-43692; CZYT. 43690

KAISER A., SOKOŁOWSKI M.: *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji : podstawy teoretyczne*. Poznań : WWSTiZ, 2010. (Podręczniki / Wielkopół-

ska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu ; nr 1). Sygn.: CZYT. 613

Kierunki rozwoju żeglarstwa i turystyki wodnej : monografia / red. nauk. A.F. Komorowski ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Gdańsk : Fundacja Promocji Przemysłu Okrętowego i Gospodarki Morskiej, 2010. Sygn.: CZYT. 797.1/.2

KOSINIAK-KAMYSZ K., WOŹNY K.: *Osobliwości turystyczne Roztocza Południowego* / Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfatego. Katowice : GWSH, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

KOZŁOWSKA D., RYSZKOWSKI W.: *101 kompetencji pilota wycieczek*. Warszawa : „Difin”, cop. 2011. Sygn.: CZYT. 338.486

KRUCZEK Z., WAJDZIK M.: *Metodyka i technika pracy pilota - rezydenta*. Wyd. 2 popr. Kraków : „Proksenia”, 2010. (Biblioteka Metodyczna Turystyki ; 1). Sygn.: W 44003; CZYT. 338.486

ŁOZIŃSKA M., ŁOZIŃSKI J.: *Narty, dancing, brydż w kurortach Drugiej Rzeczypospolitej*. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 379.8

MALEWSKI K., KUŚKA A.: *Park im. Tadeusza Kościuszki w Katowicach jako teren rekreacji i edukacji ekologicznej* / Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43644-43645; CZYT. 43643

MARCISZEWSKA B.: *Produkt turystyczny a ekonomia doświadczeń*. Warszawa : C.H. Beck, 2010. (Zarządzanie. Turystyka, Rekreacja, Sport). Sygn.: W 43710; CZYT. 43709

MICHALSKA-DUDEK I., PRZEOREK-SMYKA R.: *Marketing biur podróży*. Warszawa : C.H. Beck, 2010. (Zarządzanie. Turystyka, Rekreacja, Sport). Sygn.: W 43704; CZYT. 43703

MIKOS von ROHRSCHEIDT A.: *Regionalne szlaki tematyczne : idea, potencjał, organizacja*. Kraków : „Proksenia”, 2010. (Monografie o Tematyce Turystycznej ; 6). Sygn.: CZYT. 338.48-6

MILEWSKA M., STASIAK A.: *Obsługa informatyczna w hotelarstwie*. Warszawa : WSiP, cop. 2010. (Technik Hotelarstwa / Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne). Sygn.: CZYT. 64

Nauka i dydaktyka w turystyce i rekreacji / red. nauk. S. Tanaś. Łódź : Łódzkie Tow. Nauk. cop. 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

NIEMCZYK A.: *Zachowania konsumentów na rynku turystycznym*. Kraków : Wydaw. Uniw. Ekonomicznego, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

NIEMIEC W., SADOWSKA S., NIEMIEC O.: *Wybrane zagadnienia ochrony środowiska w turystyce* / Politechnika Rzeszowska, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu. Rzeszów : Of. Wydaw. PRz., cop. 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Pedagogiczne aspekty rekreacji, turystyki i wypoczynku dzieci i młodzieży w przedszkolu, szkole i poza szkołą : praca zbiorowa / pod red. M. Kisiela. Dąbrowa Górnicza : WSB, 2010. (Prace Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej). Sygn.: W 43793; CZYT. 379.8

Problemy turystyki i rekreacji : praca zbiorowa. T. 2 / pod red. M. Dutkowskiego ; [Uniwersytet Szczeciński. Wydział

Nauk o Ziemi]. Szczecin ; Wołczkowo : Of. „In Plus”, 2009. Sygn.: CZYT. 338.48

Problemy turystyki i rekreacji : praca zbiorowa. T. 3 / pod red. M. Dutkowskiego ; Uniwersytet Szczeciński. Wydział Nauk o Ziemi. Szczecin ; Wołczkowo : Of. „In Plus”, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Przedsiębiorczość w turystyce : zasady i praktyka / pod red. nauk. M. Bednarczyk. Warszawa : „CeDeWu”, 2010. Sygn.: W 43855; CZYT. 338.486

ROCHMIŃSKA A., STASIAK A.: *Strategie rozwoju turystyki w Polsce : województwa i miasta do 200 tys. mieszkańców* / red. A. Mularczyk ; Polska Agencja Rozwoju Turystyki. Warszawa : Eurosystem - Jarosław Śleszyński, 2011. (Raport / Wiadomości Turystyczne, ISSN 1641-2451). Sygn.: CZYT. 338.48

Studia i materiały z dziejów krajoznawstwa polskiego : PTTK w roku sześćdziesięciolecia. T. 4 / [wybór materiałów oraz układ t. E. Wieczorek i J. Umiński] ; Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. Zarząd Główny. Komisja Historii i Tradycji. Warszawa : ZG PTTK ; Radom : „Skaut.pl”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 91

Turystyka kulturowa a regiony turystyczne w Polsce / red. nauk. D. Orłowski, E. Puchnarewicz ; Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie. Warszawa : WSTiJO ; Kraków : „Libron” - Filip Lohner, 2010. Sygn.: W 43897; CZYT. 338.48-6

Turystyka społeczna w regionie łódzkim : praca zbiorowa / pod red. A. Stasiaka. Łódź : Wydaw. WSTH, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Turystyka : testy i pytania : praca zbiorowa

rowa / pod red. Z. Kruczka. Wyd. 5 popr. i uzup. Kraków : „Proksenia”, 2011. Sygn.: W 44005-44006; CZYT. 338.48

Turystyka w ujęciu interdyscyplinarnym / red. nauk. J. Wyrzykowski, Janusz Marak ; aut. rozdz. U. Bąkowska-Morawska [i in.] ; Wyższa Szkoła Handlowa we Wrocławiu. Wrocław : WSH, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Turystyka zrównoważona / red. nauk. A. Kowalczyk ; aut. Z. Burska [i in.]. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. (Turystyka). Sygn.: W 43721; CZYT. 43720

Uwarunkowania rozwoju turystyki w mieście / pod red. M. Lisowskiego. Białystok : Wyższa Szkoła Menedżerska : Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

WIECKOWSKI M.: *Turystyka na obszarach przygranicznych Polski*. Warszawa : IGiPZ PAN, 2010. (Prace Geograficzne / Polska Akademia Nauk. Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania im. Stanisława Leszczyckiego, ISSN 0373-6547 ; nr 224). Sygn.: CZYT. 338.48

Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej / pod red. nauk. A. Eberhardta ; [aut. A. Czajkowska i in.]. Warszawa : ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, 2011. Sygn.: W 43936-43937; CZYT. 379.8

Współczesne podróże kulturowe : praca zbiorowa / pod red. M. Kazimierczaka. Poznań : AWF, 2010. (Monografie / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0239-7161 ; nr 400). Sygn.: CZYT. 338.48-6

ŻEMŁA M.: *Wartość dla klienta w pro-*

cesie kształtowania konkurencyjności obszaru recepcji turystycznej / Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfantego. Katowice : GWSH, 2010. Sygn.: W 42785; CZYT. 338.48

Matematyka, nauki przyrodnicze i biologiczne

Biomechanika sportu / P. Grimshaw [i in.]. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. (Krótkie Wykłady). Sygn.: W 43696-43699, 43791; CZYT. 43695

Ekologia i ochrona środowiska : wybrane zagadnienia / pod red. Z. Wnuka ; aut. tekstów P. Łopatkiewicz, Z. Wnuk, M. Ziąja. Wyd. 2 poszerz. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 502/504

Ekologia w turystyce jako tendencja rozwoju gospodarki XXI wieku / [red. Meryt. T. Burzyński, M. Abram ; zesp. wykonawców H. Handszuh i in.] ; Instytut Turystyki w Krakowie. Kraków : IT, 2011. Sygn.: CZYT. 338.48

MALEWSKI K., KUŚKA A.: *Park im. Tadeusza Kościuszki w Katowicach jako teren rekreacji i edukacji ekologicznej* / Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43644-43645; CZYT. 43643

NIEMIEC W., SADOWSKA S., NIEMIEC O.: *Wybrane zagadnienia ochrony środowiska w turystyce* / Politechnika Rzeszowska, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu. Rzeszów : Of. Wydaw. PRz., cop. 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

NOWICKI G.: *Wskaźniki rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży regionu ku-*

jawsko-pomorskiego. Bydgoszcz : Wydaw. KPSW, 2006. Sygn.: CZYT. 572

NOWICKI G.: *Zmiany międzypokoleniowe rozwoju somatycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży : region bydgoski 1935-1991* / Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Bydgoszczy. Bydgoszcz : Wydaw. Uczelniane WSP, 1996. Sygn.: CZYT.

NOWICKI G., NOWICKI R.: *Zróżnicowanie morfologiczne i motoryczne a wiek i rodzaj pracy zawodowej kobiet*. Bydgoszcz : Przeds. Marketingowe „Logo”, 2010. Sygn.: CZYT. 796.012

Medycyna

AMEN D.G.: *Z ADHD można wygrać : jak pomóc ludziom cierpiącym z powodu ADHD i innych typów zespołu zaburzeń uwagi*. Warszawa : „Medium”, 2010. (Cały Ten Mózg). Sygn.: CZYT. 159.9

ARAMINI M.: *Bioetyka dla wszystkich*. Kraków : „eSPe”, 2011. Sygn.: CZYT. 61

Auksologia a promocja zdrowia. T. 5 / pod red. A. Jopkiewicza ; Kieleckie Towarzystwo Naukowe, ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie. Kielce : KTN ; Warszawa : ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, 2010. Sygn.: CZYT. 613

BIERNAT R.: *Strategia zapobiegania urazom w siatkówce : kompendium wiedzy dla lekarzy sportowych, trenerów, trenerów przygotowania fizycznego, sportowych fizjoterapeutów, masażystów i zawodników : poprzez zapobieganie urazom do lepszych wyników sportowych* / Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rucieckiego. Olsztyn : Wydaw. OSW, 2010. Sygn. W 44046/+DVD; CZYT. 796.325

BORKOWSKA M., SZWILING Z.: *Metoda*

NDT-Bobath : poradnik dla rodziców. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2011. Sygn.: W 43786; CZYT. 616-053.2

Ból w chorobach stawów / pod red. W. Thustochowicza. Poznań : „Termedia” Wydaw. Medyczne, 2010. Sygn.: W 43795; CZYT. 616.7

BUKOWSKA-PIESTRZYŃSKA A.: *Marketing usług zdrowotnych : od budowania wizerunku placówki do zadowolenia klientów*. Wyd. 3, dodr. Warszawa : „CeDeWu”, 2010. Sygn.: CZYT. 614

CORDAIN L., FRIEL J.: *Dieta dla aktywnych*. Wyd. 2. Warszawa : „Buk Rower”, 2010. Sygn.: W 43929; CZYT. 796:61

Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych : raport z badań HBSC 2006 / J. Mazur [i in.] ; Instytut Matki i Dziecka. Zakład Ochrony i Promocji Zdrowia Dzieci i Młodzieży. Warszawa : [IMiD], 2008. Sygn.: CZYT. 613

DOMAGAŁA W., CHOSIA M., URASIŃSKA E.: *Podstawy patologii*. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 616

EVANS N.: *Anatomia w kulturystyce*. Warszawa : „Muza”, cop. 2010. Sygn.: W 43679-43680; CZYT. 43678

Fizjoterapia w geriatрії / red. nauk. K. Wieczorowska-Tobis, T. Kostka, A.M. Borowicz ; aut. A.M. Borowicz [i in.]. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2011. Sygn.: W 43779-43780; CZYT. 616-053.9

GEMBALCZYK I.: *Edukacyjne aspekty promowania zdrowia w środowisku lokalnym* / [Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu]. Racibórz : Wydaw.

PWSZ, 2010. Sygn.: CZYT. 613

JAGIEŁŁO M.: *Wołanie w górach : wypadki i akcje ratunkowe w Tatrach*. Warszawa : „Iskry”, cop. 2006. Sygn.: W 43723

JASKÓLSKI A., JASKÓLSKA A.: *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka* / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wyd. 3 zm. i uzup., dodr. Wrocław : Wydaw. AWF, 2009. Sygn.: CZYT. 796.012

JODZIO K.: *Diagnostyka neuropsychologiczna w praktyce klinicznej*. Warszawa : „Difin”, cop. 2011. (Engram). Sygn.: CZYT. 616.8

KAISER A., SOKOŁOWSKI M.: *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji : podstawy teoretyczne*. Poznań : WWSTiZ, 2010. (Podręczniki / Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu ; nr 1). Sygn.: CZYT. 613

KNEIPP S.: *Mój testament dla zdrowych i chorych*. Kempten (Bawaria) : Księgarnia Józef Kosel, [1895]. Sygn.: CZYT. KKD

Kompresjoterapia / pod red. A. Jawienia i M.T. Szewczyk. Poznań : „Termedia” Wydaw. Medyczne, 2009. Sygn.: CZYT. 616.1

KOSTOPOULOS D., RIZOPOULOS K.: *Punkty spustowe i terapia mięśniowo-powięziowa*. Wyd. pol. / red. nauk. D. Bąkowska. Warszawa : DB Publishing - Dobrogniewa Bąkowska, cop. 2010. Sygn.: W 43925-43927; CZYT. 615.8

MCKENZIE R.: *Wylecz swoje plecy*. Wyd. pol. / red. nauk. T. Stengert. Warszawa : „Med-Media”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 615.8

MATYJA M., GOGOLA A.: *Edukacja sensomotoryczna niemowląt* / Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wyd. 4. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43617-43630; CZYT. 43616

Marketing w ochronie zdrowia / red. nauk. A. Czerw ; [aut. K. Tereszczyńska i in.]. Warszawa : „Difin”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 43706

Medycyna i analiza danych. Kraków : „StatSoft Polska”, 2010. Sygn.: W 43969; CZYT. 43670

Medycyna sportowa : współczesne metody diagnostyki i leczenia / red. nauk. P.J. McMahon ; [aut. D. Armfield i in.]. Wyd. 1, dodr. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2010. Sygn.: W 43783-43784

NOWICKI G., NOWICKI R.: *Zróżnicowanie morfologiczne i motoryczne a wiek i rodzaj pracy zawodowej kobiet*. Bydgoszcz : Przeds. Marketingowe „Logo”, 2010. Sygn.: CZYT. 796.012

Obrządek chłonny / pod red. P. Chęcińskiego. Poznań : „Termedia” Wydaw. Medyczne, 2010. Sygn.: W 43836; CZYT. 616

OGOREVC M.: *Medycyna alternatywna w sporcie*. Katowice „KOS”, 2011. Sygn.: W 44021; CZYT. 796

PAWLAK M.: *Biologiczne uwarunkowania bólu*. Poznań : AWF, 2010. (Podręczniki / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0303-5107 ; nr 62). Sygn.: CZYT. 612

Physical activity and type 2 diabetes : therapeutic effects and mechanisms of

action / eds. J.A. Hawley, J.R. Zierath. Champaign, IL : Human Kinetics, cop. 2008. Sygn.: W 44000

POP T.: *Ocena wpływu rehabilitacji z wykorzystaniem koncepcji Proprioceptywnego Nerwowo-Mięśniowego Torowania na poprawę funkcji kończyny górnej i dynamikę zmian w strukturach barku u chorych po udarze mózgu*. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 616.8

PRETKIEWICZ-ABACJEW E.: *Postępowanie korekcyjne w wadach postawy ciała : [zbiór zadań dla studentów AWF-iS] / Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku*. Wyd. 4. Gdańsk : Wydaw. Uczelniane AWF-iS, 2009. Sygn.: CZYT. 615.8

Problemy wieku dojrzewania. Cz. 1, *Zdrowie młodzieży* / red. oprac. E. Kolarzyk. Warszawa : Polskie Towarzystwo Higieniczne, 2000. (Problemy Higieny, ISSN 0860-0309 ; nr 68). Sygn.: CZYT. 43651/Cz.1

Problemy wieku dojrzewania. Cz. 2, *Prozdrowotny styl życia* / red. oprac. E. Kolarzyk. Warszawa : Polskie Towarzystwo Higieniczne, 2000. (Problemy Higieny, ISSN 0860-0309 ; nr 69). Sygn.: CZYT. 43651/Cz.2

RAKOWSKI A.: *Kręgosłup w stresie : jak usunąć ból i jego przyczyny*. Wyd. 5. Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2011. Sygn.: CZYT. 616.7

Rehabilitacja w pielęgniarstwie / pod red. D. Kurpas i K. Kassolika ; [Państwo Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu]. Wrocław : „Continuo”, 2010. Sygn.: W 43966-43967; CZYT. 616

Rehabilitation for the postsurgical orthopedic patient / ed. by L. Maxey, J. Magnusson. 2nd ed. St. Louis, Missouri : Mosby Elsevier, cop. 2007. Sygn.: W 44001

Reumatologia kliniczna / pod red. Marika Brzosko. Wyd. 2 rozsz. Szczecin : Wydaw. Pomorskiego Uniw. Medycznego, 2010. Sygn.: CZYT. 616

Reumatologia kliniczna. T. 1 / red. nauk. I. Zimmermann-Górska ; [aut. A. Bachta i in.]. Wyd. 1, dodr. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2009. (Złota Seria Interny Polskiej). Sygn.: CZYT. 616

Reumatologia kliniczna. T. 2 / red. nauk. I. Zimmermann-Górska ; [aut. A. Bachta i in.]. Wyd. 1, dodr. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2009. (Złota Seria Interny Polskiej). Sygn.: CZYT. 616

SADOWSKI B.: *Układ nerwowy i narządy zmysłów*. Kraków : Wydaw. Uniw. Jagiellońskiego, 2009. (Podstawy Fizjologii Człowieka / pod red. S.J. Konturka). Sygn.: CZYT. 43689

SAHAJ T.: *Choroba i niepełnosprawność w kontekście aktywności ruchowej i sportu : szkice społeczne*. Poznań : AWF, 2010. (Monografie / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0239-7161 ; nr 399). Sygn.: CZYT. 796

SCHUNKE M., SCHULTE E., SCHUMACHER U.: *Prometeusz - atlas anatomii człowieka*. T. 1, *Anatomia ogólna i układ mięśniowo-szkieletowy*. Wyd. 1 pol. / red. J.S. Gielecki, A. Żurada. Wrocław : „MedPharm Polska”, cop. 2009. Sygn.: W 43731/T.1, 43734/T.1; CZYT. 611

SCHUNKE M., SCHULTE E., SCHU-

MACHER U.: *Prometeusz – atlas anatomii człowieka*. T. 2, *Szyja i narządy*. Wyd. 1 pol. / red. W. Nowak, J.A. Walocha, G. Goncerz. Wrocław : „MedPharm Polska”, cop. 2008. Sygn.: W 43731/T.2, 43734/T.2; CZYT. 611

SCHUNKE M., SCHULTE E., SCHUMACHER U.: *Prometeusz – atlas anatomii człowieka*. T. 3, *Głowa i neuroanatomia*. Wyd. 1 pol. / red. R. Aleksandrowicz [i in.]. Wrocław : „MedPharm Polska”, cop. 2009. Sygn.: W 43731/T.3, 43734/T.3; CZYT. 611

Status materialny rodziny i otoczenia a samopoczucie i styl życia młodzieży 15-letniej : wyniki badań HBSC 2006 w ujęciu środowiskowym / pod red. J. Mazur. Warszawa : Instytut Matki i Dziecka, 2007. Sygn.: CZYT. 613

Stwardnienie rozsiane / C.H. Polman [i in.]. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2011. Sygn.: CZYT. 616.8

Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych – dlaczego? jak? : podręcznik dla studentów / pod red. C. Kucio i Z. Nowaka ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2011. Sygn.: W 43953-43961; CZYT. 616

TUBEK S., SZYGUŁA R., TUBEK I.: *Segmentarna budowa ciała*. Opole : Of. Wydaw. Politechniki Opolskiej, 2009. Sygn.: W 43862; CZYT. 611

WILAND P., MADEJ M.: *Remisja w reumatoidalnym zapaleniu stawów*. Wrocław : Górnicki Wydaw. Medyczne, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 616

Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej / pod red. nauk. A. Eber-

hardta ; [aut. A. Czajkowska i in.]. Warszawa : ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, 2011. Sygn.: W 43936-43937; CZYT. 379.8

ADARKO E., JUNGER J., BARABASZ Z.: *Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion* / Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, Uniwersytet Rzeszowski. Wydział Wychowania Fizycznego. Rzeszów : Wydaw. UR, 2010. Sygn.: W 43985

ZAORSKA M.: *Edukacja i rehabilitacja osób głuchoniewidomych w Polsce i Rosji : (rozwój i stan obecny)*. Toruń : Wydaw. Nauk. Uniw. Mikołaja Kopernika, 2010. Sygn.: CZYT. 376

Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce : raport techniczny z badań HBSC 2006 / oprac. J. Mazur, B. Woynarowska, H. Kołolo ; Instytut Matki i Dziecka. Zakład Epidemiologii. Warszawa : IMiD, 2007. Sygn.: CZYT. 613

Zespół Tumera / W. Jeż [i in.]. Poznań : „Termedia” Wydaw. Medyczne, 2010. Sygn.: CZYT. 616

Organizacja i zarządzanie

BENNEWICZ M.: *Coaching i mentoring w praktyce : [podręcznik dla menedżerów, zawodowych coachów i pasjonatów]*. Warszawa : G+J Gruner+Jahr Polska, cop. 2011. (Książki G+J). Sygn.: CZYT. 005

HAMILTON C.: *Skuteczna komunikacja w biznesie*. Wyd. pol. / red. nauk. T. Rzepe. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2011. Sygn.: W 44037; CZYT. 005

KOWALCZYK E.: *Kontrola zarządcza w jednostce sektora finansów publicznych : wzory instrukcji i procedur*. Wrocław : „Pres-

scom", 2010. (Biblioteka Finanse Publiczne). Sygn.: CZYT. 336

KRAWIEC F.: *Zarządzanie strategią firmy*. Warszawa : „Difin”, cop. 2011. Sygn.: CZYT. 658/659

LAW H., IRELAND S., HUSSAIN Z.: *Psychologia coachingu*. Wyd. pol. / red. nauk. E. Hornowska. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. Sygn.: CZYT. 005

MILLER P.: *Systemowe zarządzanie jakością : koncepcja systemu, ocena systemu, wspomaganie decyzji*. Warszawa : „Difin”, cop. 2011. Sygn.: CZYT. 005

Nowe kierunki w zarządzaniu : podręcznik akademicki / red. nauk. M. Kostera. Warszawa : Wydaw. Akademickie i Profesjonalne, 2008. Sygn.: W 43574; CZYT. 005

Przedsiębiorczość akademicka / [red. B. Kościak, M. Sławińska]. Lublin : „Pieńtrzak”, 2010. Sygn.: CZYT. 43653

Nauki techniczne, rolnictwo

Agroturystyka, energia odnawialna, ekoroelnictwo, kształtowanie środowiska / red. T. Malczyk. Nysa : Of. Wydaw. PWSZ, 2010. (Nyski Festiwal Nauki. Zarządzanie Wiedzą w Regionie ; nr 1). Sygn.: CZYT. 005

Sport

ADAMCAK S., NEMEC M.: *Pohybove hry a skolska telesna a sportova vychova* / Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Fakulta humanitnych vied. Banska Bystrica : Univerzita Mateja Bela. Fakulta humanitnych vied, 2010. Sygn.: W 44060

Aktywność przez całe życie : zdrowie

i sprawność studentów pod kontrolą / red. Z. Barabasz, E. Zadarko. Krosno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 2010. Sygn.: CZYT. 796

Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku / [red. nauk. D. Umiastowska ; Uniwersytet Szczeciński i Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej]. Szczecin : Wydaw. Promocyjne „Albatros”, 2010. Sygn.: W 43648; CZYT. 43647

Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku : XV międzynarodowa konferencja naukowa, Szczecin – Małkocin, 2-3 grudnia 2010 : streszczenia / [Uniwersytet Szczeciński, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej. Oddział w Szczecinie]. Szczecin : [US], 2010. Sygn.: W 43650; CZYT. 43649

BALCEREK A., LAURENTOWSKI F.: *Wychowanie fizyczne w klasach I-IV szkoły ogólnokształcącej*. Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1954. (Biblioteka Kultury Fizycznej). Sygn.: CZYT. KKD

BARTLE C., NEWSUM G.: *Trening konia sportowego : ujeżdżenie, skoki, kros*. Łódź : „Galaktyka”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 43719

BIELECKI A.: *Moje spotkania z „Czarnymi”*. Kutno : Andrzej Bielecki, 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

BIERNAT R.: *Strategia zapobiegania urazom w siatkówce : kompendium wiedzy dla lekarzy sportowych, trenerów, trenerów przygotowania fizycznego, sportowych fizjoterapeutów, masażystów i zawodników : poprzez zapobieganie urazom do lepszych wyników sportowych* / Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego. Olsztyn : Wydaw. OSW, 2010. Sygn. W 44046/+DVD; CZYT. 796.325

Biomechanika sportu / P. Grimshaw [i in.]. Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2010. (Krótkie Wykłady). Sygn.: W 43696-43699, 43791; CZYT. 43695

BISCHOPS K., GERARDS H.W.: *Piłka nożna : rozgrzewka i ćwiczenia rozluźniająco-uspokajające* / [konsult. meryt. K. Paluszek]. [Żorawina] : Of. Wydaw. „Marshall Polska”, cop. 2008. Sygn.: CZYT. 796.332

CAPOEIRA N.: *Capoeira : filozofia i styl życia*. Wrocław ; Lutynia : „Purana”, 2010. Sygn.: W 43684; CZYT. 43683

CORDAIN L., FRIEL J.: *Dieta dla aktywnych*. Wyd. 2. Warszawa : „Buk Rower”, 2010. Sygn.: W 43929; CZYT. 796.61

Cykliści : sympatycy, pasjonaci, mistrzowie 1886-1939 / [koncepcja i oprac. J. Łuba-Wróblewska]. Warszawa : Fundacja Ośrodka KARTA : Dom Spotkań z Historią, cop. 2010. (Historie Obrazkowe). Sygn.: CZYT. 796.6/.7

CYNARSKI W.J.: *Sztuki walki – Ido i Idokan*. Rzeszów : Stowarzyszenie Idokan Polska : „Koraw” Dorota Koczab, 2009. (Biblioteka Lykeion ; t. 10). Sygn.: W 43916; CZYT. 796.8

Czterdziestolecie Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach / red. nauk. M. Ponczek ; H. Kocój [i in.] ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43823-43826; CZYT. 378

DEMEILLES L., KRUSZEWSKI M.: *Kulturystyka dla każdego*. Wrocław : „Siedmioróg”, 2009. Sygn.: W 44019; CZYT. 796.8

DROZD S.: *Analiza trafności i rzetelno-*

ści wybranych testów do oceny sprawności motorycznej z uwzględnieniem budowy somatycznej kobiet i mężczyzn w wieku 16-24 lat. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: CZYT. 796.012

ECHENOZ J.: *Długodystansowiec : opowieść o Emilu Zatopku*. Warszawa : Of. Literacka „Noir sur Blanc”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.42/.43

EVANS N.: *Anatomia w kulturystyce*. Warszawa : „Muza”, cop. 2010. Sygn.: W 43679-43680; CZYT. 43678

Finanse i marketing w sporcie / pod red. nauk. J. Klisińskiego. Bytom : WSEiA, 2009. (Prace Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Administracji w Bytomiu, ISSN 1732-1344 ; nr 8). Sygn.: CZYT. 796.06

GAJEWSKI J.W.: *Polskie czasopiśmiennictwo górskie w latach 1945-1983*. Warszawa : IT. Dział Informacji i Wydaw., 1986. (Kształcenie i Doskonalenie / Instytut Turystyki). Sygn.: CZYT. 01

GÓRNA-ŁUKASIK K.: *Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego : wskazania praktyczne* / Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: W 43633-43642, 43868- 43876; CZYT. 43632

Historia sportu w Żorach : [150 lat kultury fizycznej w mieście] / w oprac. I. Stajera ; [aut. tekstów I. Stajer i in.]. Żory : Muzeum Miejskie, 2010. Sygn.: CZYT. 796(091)

INIESTA A.: *Rok w raj*. Kraków : „Sine Qua Non”, 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

JAGIEŁŁO M.: *Wołanie w górach : wy-*

padki i akcje ratunkowe w Tatrach. Warszawa : „Iskry”, cop. 2006. Sygn.: W 43723

JASKÓLSKI A., JASKÓLSKA A.: *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka* / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wyd. 3 zm. i uzup., dodr. Wrocław : Wydaw. AWF, 2009. Sygn.: CZYT. 796.012

Judischer Sport und Judische Gesellschaft / red. T. Niewerth, T. Jurek, W.D. Mattausch ; Haus der Wannsee-Konferenz, Gedenk- und Bildungsstätte, Berlin, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej, Gorzów Wlkp. Berlin : Haus der Wannsee-Konferenz, Gedenk- und Bildungsstätte ; Gorzów Wlkp. : ZWKf poznańskiej AWF, 2010. Sygn.: W 43999

KALUŻNY K.: *Unihokej : zabawy i gry ruchowe* / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 796.3

KARASKOVA V.: *Zabawy ruchowe : dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych*. Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2010. Sygn.: W 43726-43727; CZYT. 43725

Kierunki rozwoju żeglarstwa i turystyki wodnej : monografia / red. nauk. A.F. Komorowski ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Gdańsk : Fundacja Promocji Przemysłu Okrętowego i Gospodarki Morskiej, 2010. Sygn.: CZYT. 797.1/.2

KORCZAK-MLECZKO J.: *Orły Wenty : reprezentacja Polski piłkarzy ręcznych*. Warszawa : Ex Libris Galeria Polskiej Książki, 2010. Sygn.: CZYT. 796.322

KUDELSKI B.: *Chełmska husaria nap-*

ród! : 55 lat Klubu Sportowego „Chełmianka” Chełm 1955-2010. Żelechów : „Sendsport – Księgarnia Kibica”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

Kultura fizyczna i edukacja : księga pamiątkowa dedykowana profesorowi Henrykowi Grabowskiemu w 75. rocznicę urodzin / red. M. Bukowiec ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Kraków : AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 796.01

Kultura fizyczna : tradycje i współczesność / pod red. P. Raglewskiej, I. Wysockiej. Poznań : AWF, 2010. (Monografie / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0239-7161 ; nr 398). Sygn.: CZYT. 796

KUMIDOR Z., PAWŁOWSKI Z.: *Polacy w grach przeciwko Barcelonie* / [współpr. red. i aut. W. Dera i in.]. Płock : Książnica Płocka im. Wł. Broniewskiego : Płockie Stowarzyszenie Przyjaciół Książki i Bibliotek, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

LEŚNIKOWSKI D.: *Kazimierz Tram-pisz*. [Bytom : Klub Sportowy „Polonia”], [2010?]. (Biblioteka 90-Lecia Polonii Bytom ; t. 1). Sygn.: CZYT. 796.332

LUDWICZEK C.: *Tenis na Śląsku*. Katowice : „TextPartner”, 2010. Sygn.: W 43756; CZYT. 796.3

LUDWIŃSKI D.: *Jan Ząbik*. Leszno : Firma Wydaw. „Danuta”, 2010. (Asy Żużlowych Torów). Sygn.: CZYT. 796.6/.7

ŁĄZOWSKI M.: *Zbiór wybranych środków treningowych* / Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży w Piłce Nożnej, Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej. Szczecin : GOSSM, 2011. Sygn.: W 43983-43984; CZYT. 796.332

MAĆKAŁA K., MICHAŁSKI R., ALOŃ-CZYK J.: *Start niski w biegach krótkich* / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 796.42/.43

MATUSZYK A.: *Myśli o górach i wspinaniu : sentencje, refleksje, obrazy*. Kraków : „Góry Books”, 2010. Sygn.: CZYT. 796.5

Medycyna sportowa : współczesne metody diagnostyki i leczenia / red. nauk. P.J. McMahon ; [aut. D. Armfield i in.]. Wyd. 1, dodr. Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2010. Sygn.: W 43783-43784

MOUNTAIN A.: *Wszystko o nurkowaniu*. Warszawa : „Bellona”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 43724

NAORNIAKOWSKI J.: *AB...X narciarstwa wodnego*. Warszawa : BEL Studio, 2009. Sygn.: W 43974; CZYT. 797.1/.2

Narciarski regulamin sportowy. Z. 1, *Biegi* / [oprac. L. Krzeszowiak] ; Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski. Kraków : PZN, 2009. Sygn.: CZYT. 796.9

Narciarski regulamin sportowy. Z. 2, *Skoki i kombinacja norweska* / [oprac. L. Krzeszowiak] ; Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski. Kraków : PZN, 2009. Sygn.: CZYT. 796.9

Narciarski regulamin sportowy. Z. 3, *Zjazdy* / [oprac. L. Krzeszowiak] ; Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski. Kraków : PZN, 2009. Sygn.: CZYT. 796.9

Narciarski regulamin sportowy. Z. 8, *Ski Cross* / [oprac. L. Krzeszowiak] ; Polski Związek Narciarski. Wydział Sędziowski. Kraków : PZN, 2008. Sygn.: CZYT. 796.9

NATANSON J.: *Opowiadania sportowe*. Kielce : Of. Wydaw. „Ston 2”, 2010. Sygn.: W 43708

NEHRING E.: *Zasady łyżwiarstwa*. Warszawa : Główna Księgarnia Wojskowa, 1934. (Biblioteczka Sportowa ; nr 30) Sygn.: CZYT. KKD

NONAS A.: *Atletyka terenowa*. Wyd. 2. Warszawa : Wydaw. Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, 1951. (Biblioteka Kultury Fizycznej). Sygn.: CZYT. KKD

NOWAK L.: *Problematyka kultury fizycznej w polskiej prasie zagranicznej śródkowej Europy w latach 1918-1939* / Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu. Poznań : Wydaw. Nauk. WSPiA, 2010. Sygn.: CZYT. 796(091)

NOWICKI G.: *Zmiany międzypokoleniowe rozwoju somatycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży : region bydgoski 1935-1991* / Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Bydgoszczy. Bydgoszcz : Wydaw. Uczelniane WSP, 1996. Sygn.: CZYT. 572

NOWICKI G., NOWICKI R.: *Zróżnicowanie morfologiczne i motoryczne a wiek i rodzaj pracy zawodowej kobiet*. Bydgoszcz : Przeds. Marketingowe „Logo”, 2010. Sygn.: CZYT. 796.012

OGOREVC M.: *Medycyna alternatywna w sporcie*. Katowice : „KOS”, 2011. Sygn.: W 44021; CZYT. 796

PALUSZEK K.: *Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej*. Wrocław ; Długołęka : MWW Mirosław Matoga, 2010. Sygn.: W 43799-43801; CZYT. 796.332

Pamiętnik V. Zlotu Sokolstwa Polskiego w Krakowie w dniach 14-16 lipca 1910 / [red. wyd. K. Firlej]. Kraków : Wydaw. In-

stytutu Teologicznego Księży Misjonarzy, [2010?]. Reprint, oryg.: Lwów : Związek Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich, 1911. Sygn.: CZYT. 43656

PESZEK A.: *Narciarstwo dla zaawansowanych : karwing, stromizny, muldy, puch*. [Warszawa] : Landie.pl, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 43707

Physical activity and type 2 diabetes : therapeutic effects and mechanisms of action / eds. J.A. Hawley, J.R. Zierath. Champaign, Il. : Human Kinetics, cop. 2008. Sygn.: W 44000

PIĘTA W.: *Z dziejów Akademickiego Związku Sportowego - tenis stołowy (1928-2008) : in honorem Andrzej Grubba*. Łódź : Wydaw. Wyższej Szkoły Edukacji Zdrowotnej, 2010. Sygn.: CZYT. 796.3

POŚPIECH J.: *Physical education and school sport from the european perspective : comparative study* / The Polish Scientific Association of Physical Culture, The State Higher Vocational School in Racibórz. Racibórz : Akademicki Bookstore of SHVS, 2006. Sygn.: W 43677

PRANDOTA M.: *Kulturystryka na zdrowie i urodę : poradnik dla początkujących*. Warszawa : Of. Wydaw. „ABA”, cop. 2010. Sygn.: W 43701; CZYT. 43700

Programme of the conference and book of abstracts : The Second International Society for the Social Sciences of Sport (ISSSS) Conference "Sport in the context of european cultural and social changes", 24th-27th september 2010, Warsaw / ed. by J. Kosiewicz, M. Piątkowska ; International Society for the Social Sciences of Sport, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. Warszawa : ISSSS, 2010. Sygn.: W 44061

Public relations w sporcie / red. nauk. P. Godlewski, W. Rydzak, J. Trębecki. Poznań : „SportWin”, 2010. Sygn.: W 43864; CZYT. 796.06

Rola Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Piekarach Śląskich w rozwoju kultury fizycznej i turystyki mieszkańców : praca zbiorowa / pod red. R. Tomika ; [zesp. aut. I. Bienias i in.]. Katowice : „Prasa i Książka” Grzegorz Grzegorek na zlec. MOSiR w Piekarach Śląskich, 2009. Sygn.: W 43889-43890; CZYT. 796(091)

ROTKIEWICZ M.: *Zawodnicy AZS-AWF Warszawa w igrzyskach olimpijskich 1952-2000*. Warszawa : [„Estrella”], 2004. Sygn.: CZYT. 796.032

SAHAJ T.: *Choroba i niepełnosprawność w kontekście aktywności ruchowej i sportu : szkice społeczne*. Poznań : AWF, 2010. (Monografie / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0239-7161 ; nr 399). Sygn.: CZYT. 796

SKIERCZYŃSKI M., KRAWCZYKOWSKI F.: *Zabawy i gry ruchowe : podręcznik metodyczny* / ze wstępem W. Osmolskiego. Wyd. 3. Jerozolima : Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, 1944. Przedr. wyd. 2: „Nasza Księgarnia”, 1934. Sygn.: CZYT. KKD 43672

SKRYPKO A., ŻUREK P.: *Trenażery w grach sportowych*. Poznań : AWF, 2010. (Podręczniki / Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, ISSN 0303-5107 ; nr 61). Sygn.: CZYT. 796.3

Snowboard : podstawy freestyłu / oprac. K. Traczyk ; [oprac. graf. H. Traczyk ; prezentacja na DVD K. Kowalczyk, K. Traczyk]. [Wrocław] : Stow. Instruktorów i Trenerów Snowbordru ; [Zabrze] :

- „M-Studio”, cop. 2009. Sygn.: CZYT. 796.9
- Sport i indeks w życiorysach* / [oprac. red. P. Janikowski]. Gdańsk : Organizacja Środowiskowa AZS, 2008. Sygn.: CZYT. 796(091)
- Statut, regulamin i przepisy gry w piłkę palantową* / [kom. red. M. Buchalik i in.]. [Rybnik] : Polski Związek Piłki Palantowej, dr. 1959. Sygn.: CZYT. KKD
- STĘPIŃSKI M., PALUSZEK K.: *Trening pozycyjny w piłce nożnej*. Wrocław ; Długoleka : MWW Mirosław Matoga, 2011. Sygn.: CZYT. 796.332
- 100-lecie V Ogólnopolskiego Zlotu Sokółów w Krakowie - Zlotu Grunwaldzkiego - 1910-2010 : 100-lecie odsłonięcia pomnika grunwaldzkiego w Krakowie / [red. A. Łopata, J. Fall ; współpr. K. Grzelka] ; Rada Odrodzonych Towarzystw Gimnastycznych „Sokół” w Polsce, Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Krakowie. Kraków : PTG „Sokół”, 2010. Sygn.: W 43655; CZYT. 43654
- SZAJ R., MANIAK-IWANISZEWSKA M.: *Zimowe sporty paraolimpijskie*. Warszawa : Polski Komitet Paraolimpijski : Of. Wydaw. „ABA”, [2010]. Sygn.: W 43658; CZYT. 43657
- SZATAN A., STECKI J.: *MKS Kluczbork : droga do sukcesu*. Kluczbork : Centrum Kolisko, 2010. Sygn.: CZYT. 796.332
- SZELIGOWSKI P.: *Tradycyjne karate kyokushin : budo i walka sportowa*. Wyd. 2 rozsz. Łódź : „Aha!” [właśc. „JK”], 2010. (Fit & Active). Sygn.: CZYT. 796.8
- 60 lat KS Polonia Nysa : historia klubu / oprac. przez K. Centnera. Nysa : Urząd Miejski, 2006. Sygn.: CZYT. 796.332
- SZUBERT R.: *Kultura fizyczna w przemianach wsi polskiej w latach 1944-1956*. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. (Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, ISSN 0239-6009 ; nr 100). Sygn.: CZYT. 796(091)
- SZYMAŃSKI S.: *Sport w Breslau*. Wrocław : Wydaw. Dolnośląskie, 2011. Sygn.: CZYT. 796(091)
- ŚLAK G.: *Gollob mistrzem świata : historia prawdziwa : [dlaczego dopiero teraz?]*. [Rybnik] : „Whitered”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.6/.7
- TASZ S.: *Ćwiczenia na stoku : dla początkujących i średnio zaawansowanych narciarzy*. [Warszawa] : Landie.pl, cop. 2010. Sygn.: W 43686; CZYT. 43685
- TASZ S.: *Ćwiczenia na stoku : dla średnio zaawansowanych i zaawansowanych narciarzy*. [Warszawa] : Landie.pl, cop. 2010. Sygn.: W 43688; CZYT. 43687
- Tradycyjne formy aktywności fizycznej ludności wschodniego pogranicza Polski* / red. nauk. I. Cieśliński, R. Cieśliński, I. Chaliburda. Biała Podlaska : AWF w Warszawie. WWFiS , 2010. (Monografie i Opracowania / Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej ; nr 9). Sygn.: CZYT. 796
- TSATSOULINE P.: *Rozciąganie odprężone : gibkość od zaraz przez kontrolę napięcia mięśni*. Łódź : „Aha!” [właśc. „JK”], 2010. (Fit & Active). Sygn.: W 43717-43718; CZYT. 43716
- TSATSOULINE P.: *Super stawy : spra-*

wność sportowa w każdym wieku : maksymalny ruch bez bólu, bezpieczna mobilność, siła i gibkość. Łódź : „Aha!” [właśc. „JK”], 2010. (Fit & Active). Sygn.: W 43911-43912; CZYT. 796.41

TUSZYŃSKI B.: *Ostatnie okrążenie „Kusego”*. Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1990. Sygn.: CZYT. 796.42/.43

TUSZYŃSKI B.: *Radio i sport*. Warszawa : Polska Of. Wydaw. „BGW”, 1993. Sygn.: CZYT. 796

TUSZYŃSKI B.: *Tytani mikrofonu*. Warszawa : Polska Of. Wydaw. „BGW”, 1992. Sygn.: CZYT. 796

TUSZYŃSKI B., KURZYŃSKI H.: *Od Chamonix i Paryża do Vancouver : leksykon olimpijczyków polskich 1924-2010*. [Warszawa] : Polski Komitet Olimpijski : Fundacja Dobrej Książki, [2010]. Sygn.: W 43828; CZYT. 796.032

WARCHOŁ K.: *Wybrane zagadnienia z pedeutologii wychowania fizycznego*. Krosno : PWSZ, 2010. (Prace Naukowo-Dydaktyczne Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Krośnie ; z. 45). Sygn.: CZYT. 37.091

WESOŁOWSKI P.: *100 lat Widzewa*. Łódź. Bydgoszcz : „camVERS”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

Wielka encyklopedia gór i alpinizmu. T. 5, Góry Afryki, Antarktydy, Australii i Oceanii / pod red. M. i J. Kielkowskich ; [aut. M. Kielkowska i in.]. Katowice : „Stapis”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 31730/T.5

Współczesny trening siły mięśniowej / A. Zajac [i in.] ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Wyd. 2 uzup. Katowice : AWF,

2010. Sygn.: W 43597-43615; CZYT. 43596

Wychowanie fizyczne na koloniach i obozach letnich : praca zbiorowa / pod red. M. Niewiadomskiego. Warszawa : Wydaw. Głównego Komitetu Kultury Fizycznej, 1952. (Biblioteka Kultury Fizycznej). Sygn.: CZYT. KKD

Wykorzystanie badań naukowych w wychowaniu fizycznym i sporcie : praca badawcza z 4 obszarów aktywności ruchowej: „sport, wychowanie fizyczne, rekreacja i fizjoterapia”. Cz. 3 / pod red. R. Tatarucha, J. Iskry. Opole : Of. Wydaw. PO, 2010. (Studia i Monografie / Politechnika Opolska, ISSN 1429-6063 ; z. 262). Sygn.: CZYT. 796.012

Z tradycji prawa w Polsce : uwarunkowania prawne w kulturze fizycznej / pod red. A. Nowakowskiego i S. Drożdza. Rzeszów : Wydaw. Uniw. Rzeszowskiego, 2010. Sygn.: W 44056; CZYT. 34

ZADARKO E., JUNGER J., BARABASZ Z.: *Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion* / Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, Uniwersytet Rzeszowski. Wydział Wychowania Fizycznego. Rzeszów : Wydaw. UR, 2010. Sygn.: W 43985

ZALEWSKI P.: *Ćwiczenia z przygodą : zajęcia wychowania fizycznego z elementami ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych*. Warszawa : „Didasko”, 2008. Sygn.: W 43838; CZYT. 796.1/.2

ZDANOWICZ W.: *Piłka w grze : krótka historia futbolu w powiecie świebodzińskim*. Świebodzin : RiO Agencja Reklamowo-Prasowa, Renata Orłowska-Zdanowicz, 2009. Sygn.: CZYT. 796.332

ŻMUDA M.: *Bo mój chłopak piłkę kopie :*

(ze wspomnień). Wolsztyn : Wydaw. Drukarnia „Fortes” – Artur Skorupiński, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.332

Językoznawstwo, nauka o literaturze

ECHENOZ J.: *Długodystansowiec : opowieść o Emilu Zatopku*. Warszawa : Of. Literacka „Noir sur Blanc”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.42/.43

Sztuka, architektura, urbanistyka

KLAMECKI H., PALIGA Z.: *Wrocławskie obiekty dydaktyczne i sportowe Akademii Wychowania Fizycznego : historia i terażniejszość / Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. Wrocław : Wydaw. AWF, 2010. Sygn.: CZYT. 378

MALINOWSKA-SYPEK A., SYPEK R., SUKNIWICZ D.: *Przewodnik archeologiczny po Polsce /* wprov. W. Brzeziński. Warszawa : „Arkady”, 2010. Sygn.: CZYT. 91

Geografia, opisy krajów, podróże

CZERWIŃSKA A.: *GórFanka : w Karakorum 1979-1986 : [Rakaposhi, Broad Peak, Nanga Parbat, K2] /* w rozmowie z R. Gołędowskim. Warszawa : „Annapura”, 2010. (GórFanka). Sygn.: CZYT. 796.5

DOKTÓR D.: *Geografia turystyczna Polski : zagadnienia wybrane : materiał pomocniczy dla kandydatów na pilotów wycieczek*. Warszawa : „Riposta”, 2010. Sygn.: CZYT. 338.482/.483

Europejczyk w podróży 1850-1939 / pod red. nauk. E. Ihnatowicz i S. Ciary. Warszawa : „Neriton”, 2010. (Prace Instytutu Historycznego UW). Sygn.: CZYT. 91

GRYLLS B.: *Szkoła przetrwania : kulto-*

wy poradnik survivalowy. Bielsko-Biała : „Pascal”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 91

JĘDRUSIK M., MAKOWSKI J., PLIT F.: *Geografia turystyczna świata : nowe trendy : regiony turystyczne*. Warszawa : Wydaw. Uniw. Warszawskiego, cop. 2010. Sygn.: W 43691-43692; CZYT. 43690

KOSINIAK-KAMYSZ K., WOŹNY K.: *Osobliwości turystyczne Roztocza Południowego / Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego*. Katowice : GWSH, 2010. Sygn.: CZYT. 338.48

Polska : atlas samochodowy : skala 1:500 000 / [red. wyd. A. Nadstawna ; oprac. kartog. R. Janoszek, P. Kamiński]. Warszawa : „Demart”, cop. 2011. Sygn.: K - 1131

Studia i materiały z dziejów krajoznawstwa polskiego : PTTK w roku sześćdziesięciolecia. T. 4 / [wybór materiałów oraz układ t. E. Wieczorek i J. Umiński] ; Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze. Zarząd Główny. Komisja Historii i Tradycji. Warszawa : ZG PTTK ; Radom : „Skaut.pl”, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 91

Historia, biografie

CZERWIŃSKA A.: *GórFanka : w Karakorum 1979-1986 : [Rakaposhi, Broad Peak, Nanga Parbat, K2] /* w rozmowie z R. Gołędowskim. Warszawa : „Annapura”, 2010. (GórFanka). Sygn.: CZYT. 796.5

KOZAK Z., MOSZUMAŃSKI Z., SZCZEPAŃSKI J.: *Major Władysław Pomaski (1895-1981)*. Pruszków : Of. Wydaw. „Ajaks”, 2009. (Z Dziejów Polskiej Aeronautyki). Sygn.: CZYT. 35

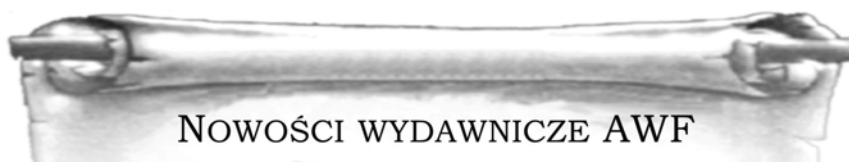
KOCÓJ H.: *Dyplomaci sascy wobec*

Konstytucji 3 maja. Kraków : Wydaw. Uniw. Jagiellońskiego, cop. 2010. Sygn.: W 43646

Pamiętnik V. Zlotu Sokolstwa Polskiego w Krakowie w dniach 14-16 lipca 1910 / [red. wyd. K. Firlej]. Kraków : Wydaw. Instytutu Teologicznego Księży Misjonarzy, [2010 Reprint, oryg.: Lwów : Związek Polskich Gimnastycznych Towarzystw Sokolich, 1911. Sygn.: CZYT. 43656

TUSZYŃSKI B.: *Ostatnie okrażenie „Kusego”.* Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1990. Sygn.: CZYT. 796.42/.43

ŻMUDA M.: *Bo mój chłopak piłkę kopie : (ze wspomnień) / il. M. Lercher.* Wolsztyn : Wydaw. Drukarnia „Fortes” - Artur Skorupiński, cop. 2010. Sygn.: CZYT. 796.332



NOWOŚCI WYDAWNICZE AWF



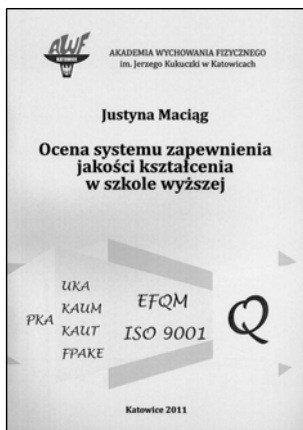
*40-lecie Akademii
Wychowania Fizycznego
w Katowicach.*

Red. nauk. M. Ponczek
2010



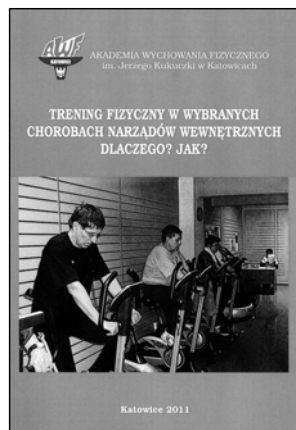
K. Malewski, A. Kuśka
*Park im. Tadeusz Kościuszki
w Katowicach jako teren
edukacji ekologicznej.*

2010

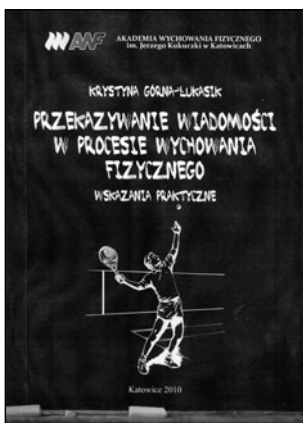


J. Maciąg

Ocena systemu zapewnienia jakości kształcenia w szkole wyższej.
2011

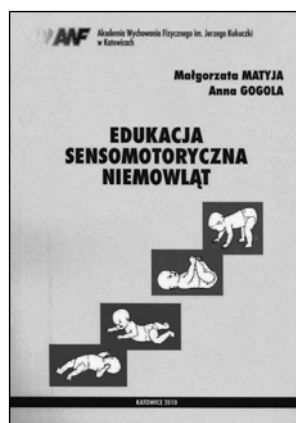


Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych. Dlaczego? Jak?
Pod red. C. Kucio, Z. Nowaka
2011



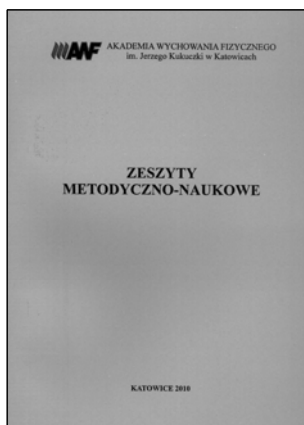
K. Górna-Łukasik

Przekazywanie wiadomości w procesie wychowania fizycznego. Wskazania praktyczne.
2010



M. Matyja, A. Gogola

Edukacja sensomotoryczna niemowląt.
2010

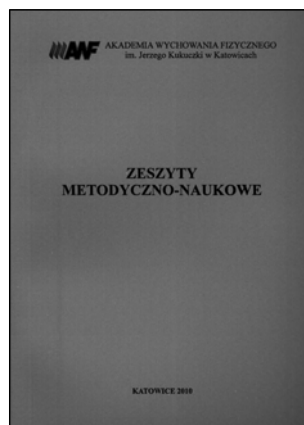


Zeszyty Metodyczno-Naukowe

Nr 28, 2010

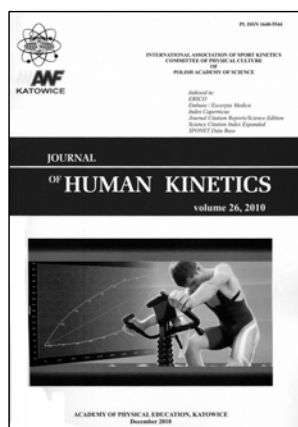
*Nauka w służbie kultury
fizycznej.*

Pod red. S. Poprzęckiego



Zeszyty Metodyczno-Naukowe

Nr 29, 2010



Journal of Human Kinetics

Vol. 26, 2010

PLAN WYDAWNICZY NA 2011 ROK

Wydawnictwa zwarte

1. *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Red. J. Ślężyński.
2. Fredyk A. i in. *Podstawy kompozycji tańca dla studentów AWF Katowice*.
3. Fromel K. *Metodologia w pracach naukowych*.
4. Górna Łukasik K. *Formy organizacyjne w procesie wychowania fizycznego*.
5. Górna-Łukasik K., Garbaciak W. *Kultura fizyczna w szkole*. Wyd. IV.
6. Groffik D. *Aqua-fitness metodyka prowadzenia ćwiczeń muzyczno-ruchowych w wodzie*.
7. Grządziel G., Szade D. *Technika, taktyka i metodyka siatkówki*.
8. Grzeganeek-Więcek B., Kantyka J., Maciąg J. *Koncepcje zarządzania organizacjami promującymi zdrowy styl życia*.
9. Halemba P. *Współczesne aspekty rozwoju turystyki, rekreacji i sportu*.
10. Iskra J. *Badania naukowe w biegach przez płotki. Rozwój, charakterystyka, perspektywy*.
11. Jędrzejczyk I. i in. *Główne tendencje badawcze w naukach o sporcie i turystyce*.
12. Juras G., Słomka K. *Diagnozowanie koordynacyjne potencjału motorycznego człowieka*.
13. Król H. *Biomechaniczne aspekty wykonywania ćwiczeń specjalnych w doskonaleniu techniki sportowej*.
14. Krynojewski F. i in. *Zarządzanie kryzysowe, ochrona ludności i ochrona informacji niejawnych*.
15. Kuszewski M. *Rola sztywności wybranych mięśni kompleksu biodrowo-miednicznego w procesach stabilizacji – hab.*

16. Maciąg J. *Ocena sprawności systemu zapewnienia jakości kształcenia w uczelni wyższej.*
17. Malewski K. *Ekologiczne uwarunkowania rozwoju turystyki i sportu w województwie śląskim.*
18. Matyja M. *Neurorozwojowa ocena wad postawy ciała u dzieci w wieku szkolnym.*
19. Mazur S. *Strzelectwo sportowe.* Wyd. 2.
20. Mikołajec K. *Wpływ różnego typu wysiłków na zdolność utrzymania równowagi i kontrolę sensomotoryczną.*
21. Mrozowicz K. *Zarządzanie strategiczne przedsiębiorstwem w świetle działań operacyjnych sieciowej organizacji hotelarskiej.*
22. Nowak A.M. *Skrypt do nauczania języka włoskiego.*
23. Nowak Z., Kucio C. *Trening fizyczny w leczeniu przewlekłej niewydolności serca (PNS).*
24. Olex-Zarychta D., Litkowycz R. *Uczymy grać w koszykówkę. Technika, taktyka i metodyka nauczania.* Cz. 1, Atak.
25. Opara J. *Fizjoterapia w udarach mózgu.*
26. Ponczek M. *Ze studiów nad powstaniem, rozwojem i upadkiem Górnośląskiego „Sokoła” 1895-1947.*
27. Poprzęcki S., Zając A. *Biochemiczne podstawy wysiłku fizycznego i sportu.*
28. *Przygotowanie motoryczne w zimowych dyscyplinach sportowych.* Red. G. Juras.
29. Skalik K. *Lekcje wychowania fizycznego a aktywność fizyczna dziewcząt.*
30. Stachura A., Płatek Ł. *Pływanie w szkole podstawowej.*
31. Tomik R., Mikrut G. *Organizacyjne i prawne aspekty wychowania fizycznego i sportu szkolnego.*
32. *Trening fizyczny w wybranych chorobach narządów wewnętrznych – dlaczego? Jak?* Red. Kucio C., Nowak Z.
33. *Współczesny nauczyciel – ideał i rzeczywistość.* T. 1-2. Red. J. Ogrodnik.
34. *Metodyka sportów i specjalności obronnych.* Red. S. Mazur.
35. Zwierzchowska A. *Zmienność morfologiczna a wybrane aspekty rozwoju funkcjonalnego niesłyszących w wieku 10-18 lat w badaniach semilongitudinalnych.*

Wydawnictwa ciągłe

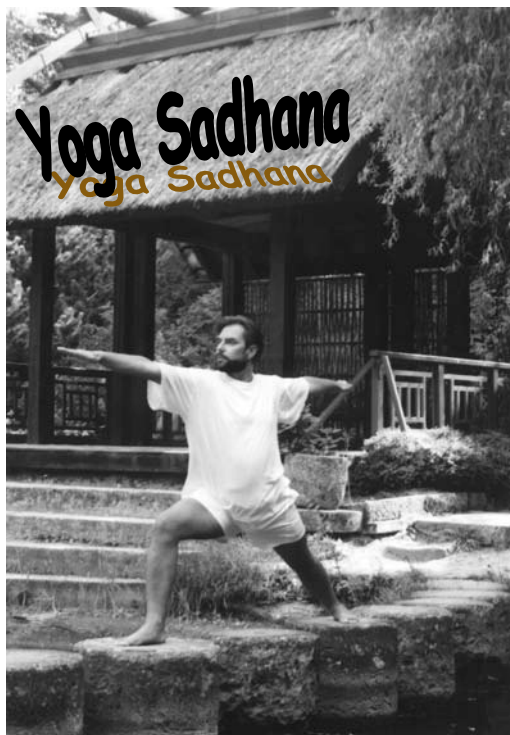
1. „Journal of Human Kinetics”. Vol. 27, 28, 29, 30.
2. „Zeszyty Metodyczno-Naukowe”. Nr 30, 31.

Rezerwa

1. Bieniek M., Mazur S. *Podstawy bezpieczeństwa narodowego.*
2. Halemba P. *Rozwój kultury fizycznej i turystyki osób niepełnoprawnych w Polsce.*
3. Malewski K. *Zróżnicowanie i synontropizacja flory naczyniowej użytkowanego rekreacyjnie Zbiornika Rybnickiego.*
4. *Metodyka sportów i specjalności obronnych.* Red. S. Mazur.
5. Mrozowicz K. *Kierowanie ratownictwem górskim. Psychospołeczne oraz organizacyjne aspekty zarządzania bezpieczeństwem w górach.*

YOGA SADHANA

**Praktyka hathajogi wg mistrza Śiwanandy
wraz z elementami jogi klasycznej
wg Patańdzalego**



Kurs dla początkujących obejmuje:

**Naukę zestawu ćwiczeń fizycznych (asan)
wzmacniających sprawność i odporność organizmu
oraz regulujących działanie układu hormonalnego
ćwiczenia energetyzujące i tonizujące
pracę nad regulacją, pogłębieniem i wydłużeniem oddechu
naukę relaksacji technikami Wschodu i Zachodu
wyciszenie i koncentrację umysłu
wstępne praktyki medytacyjne
*Zajęcia odbywają się w Górnośląskim Centrum Kultury
Katowice, pl. Sejmu Śląskiego 2***

***Prowadzący* RYSZARD GWIOŹDZIK
instruktor I kat. ćwiczeń relaksowo-koncentrujących
wg indyjskiego systemu jogi**

Kontakt rysardgwio@poczta.fm



www.facebook.com/PEKA.Music
www.youtube.com/PEKA1986PK

www.twitter.com/OFFICIALPEKA
www.myspace.com/peka86

Studio Nagrań "DEMOS"
41-905 Bytom, ul. Konstytucji 67
tel. 782 224 448
e-mail: stranger1978@o2.pl
www.studiodemos.com.pl

Studio Nagrań Demos powstało latem 2004 roku. Istniejemy dlatego, że muzyka jest naszą pasją i poświęcamy jej cały swój czas. Nasza oferta przeznaczona jest dla wszystkich, którzy chcą zarejestrować własne nagrania za przystępną cenę. W studiu nagrywali artyści hip-hopowi jak i z kręgu szeroko pojętego rocka: hard, heavy oraz jazzu, bluesa i country.



Doświadczeniem nabytym podczas pracy z wieloma zespołami, wykonującymi różne gatunki muzyki, dzielimy się podczas kolejnych sesji nagraniowych.

Służymy pomocą zespołom które stawiają tzw. pierwsze kroki w studiu. Przygotowujemy całe lub częściowe aranżacje utworów muzycznych, różnego rodzaju loopów i podkładów.

Współpracujemy z wysokiej klasy lektorami radiowymi i lektorami języków obcych jak i typu Native w najpopularniejszych językach oraz mniej popularnych jak japoński czy flamandzki.

Przygotowujemy udźwiękowienie reklam, infolinii telefonicznych, multimedialnych słowników i rozmówek w wielu językach.

Pracujemy z materiałem dźwiękowym w celu poprawy jego brzmienia, odszumienia i ogólnej reedycji (każdy dostępny nośnik).

Oferujemy nagrania w warunkach plenerowych.

Nagłaśniamy koncerty.

Oferujemy profesjonalne warunki pracy dobre brzmienie i miłą bezstresową atmosferę.

Druk na miarę Twoich potrzeb

Cosmodruk

ul. Młyńska 3

40-098 Katowice

tel. 510 004 379

e-mail: janusz0368@onet.pl

