

- 6) Krzyżanowska-Świniarska B. 1998. Narodowy program zwalczania otyłości-projekt. *Służba Zdrowia*, nr 21-22
- 7) Szukała D. 2004. Przemiany tłuszczów. Dostępne w internecie: <http://www.sfd.pl/temet51789/>
- 8) Tatoń J. 2000. Pandemia otyłości: potrzeba społecznego programu prewencji opartej na dowodach naukowych. *Medycyna Metaboliczna, PZWL, Warszawa*
- 9) Zahorska-Markiewicz B. 2002. Otyłość. *Poradnik dla lekarzy. Archi-Plus, Kraków*

FAT DISTRIBUTION IN WOMEN – FAMILY CONDITIONS AND STYLE OF LIFE

Marta FRANKIEWICZ

Academy of Physical Education in Krakow, Poland

Abstract. The aim this article to describe fat distribution in women and relation between overweight and obesity occurrence and genetics factors and style of life. This studies were based on the sample of 119 women aged 21-69 years in order to make a possible estimation of BMI and WHR antropometric measurements of the subjects. The women were given 30 questions concerning overweight in family and style of life. Overweight and obesity occur more than 50% examined women and increase with age. Also more than half of examined women are characteristicly in central type of obesity. Women with obesity and overweight more often have somebody with obesity in their family and also those women don't do any activity in their life.

Key words: fat distribution, overweight, obesity, style of life

PARALOTNIARSTWO JAKO DZIEDZINA TURYSTYKI KWALIFIKOWANEJ I DYSCYPLINA EKSTREMALNEGO SPORTU PRZESTRZENI

Justyna KUZON

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Paralotniarstwo może być postrzegane zarówno jako forma turystyki i aktywności rekreacyjnej jak również jako forma współzawodnictwa sportowego.

“Przez współzawodnictwo w sporcie należy rozumieć dążenie do celów tak określonych zasadami porównywalności i mierzalności, aby osiągnięcie owych celów w jednakowym stopniu przez wszystkich zawodników było wykluczone. Zwycięstwo jednych musi być porażką drugich.”¹

Charakterystycznymi cechami turystyki kwalifikowanej są: konieczność fizycznego i

¹ L. Turowski, *Turystyka. Pojęcia i definicje w turystyce*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1980, s.164.

psychicznego przygotowania kondycyjnego, umiejętność posługiwania się sprzętem turystycznym, zaspakajanie potrzeb aktywności ruchowej oraz posiadanie pewnego zasobu ogólnej wiedzy turystycznej

Turystyka specjalistyczna ma wiele cech zbliżonych do sportu, różni się jednak od niej tym, iż głównym celem jej uprawiania nie jest osiąganie najlepszych wyników, ale czerpanie przyjemności z podejmowanej aktywności ruchowej.

Istnieje materialny wymiar sportu – za sukces przyznawana jest określona nagroda, w turystyce kwalifikowanej nagrodą jest satysfakcja oraz samorealizacja.

Paralotniarstwo, w zależności od sposobu podejścia do niego może być źródłem duchowych uniesień i doznań, źródłem wiedzy, dobrego samopoczucia i dobrej kondycji. Wtedy – gdy spełnia funkcje zdrowotną, wychowawczą, poznawczą – kwalifikuje się jako forma turystyki. Ale może ono również stanowić wyzwanie, rodzić chęć współzawodnictwa, popychać do kreowania coraz to nowszych osiągnięć na arenie sportowej. Te aspekty stawiają paralotniarstwo już w szereg dyscyplin sportowych.

Paralotniarstwo można zakwalifikować jako formę turystyki, ponieważ jego uprawianie wiąże się zawsze z wyjazdem, zmianą otoczenia, czynnym wypoczynkiem poprzez obcowanie z przyrodą.

T. Łobożewicz określił turystykę kwalifikowaną w następujący sposób:

“Turystyka kwalifikowana jest najwyższą formą specjalizacji turystycznej. Uprawianie jej wymaga specjalnego przygotowania psychofizycznego, zahartowania na trudy, umiejętności zachowania się w środowisku naturalnym i w obiektach turystycznych, a w niektórych przypadkach potwierdzonej przez właściwe organizacje umiejętności posługiwania się sprzętem turystycznym głównie lokomocyjnym (rowerem, żaglówką, sprzętem do nurkowania). Celem działalności turysty kwalifikowanego jest wypoczynek, rekreacja, doskonalenie zdrowia, wydolności i sprawności fizycznej, oraz wszechstronne poznanie kraju.

Turystyka kwalifikowana najbardziej zbliża człowieka do przyrody i tym samym najskuteczniej regeneruje jego siły psychofizyczne. To najdoskonalsza forma świadomego i celowo uprawianej turystyki.”²

Jedną z podstawowych cech turystyki kwalifikowanej są wielorakie możliwości wychowawcze, zarówno pod względem doskonalenia osobowości jednostek, jak i kształtowania postaw pożądaných społecznie. Może ona stanowić element wychowania:

- fizycznego, które powodując zmiany cielesno-fizyczne i psychomotoryczne, ułatwia i przyspiesza socjalizację;
- zdrowotnego, wdrażającego człowieka do ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego;
- politechnicznego, umożliwiającego przyswojenie umiejętności kompetentnego i efektywnego wykorzystania sprzętu turystycznego i urządzeń zgodnie z ich konstrukcją i funkcją, przy jednoczesnym przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa własnego i innych;
- estetycznego, kształtującego wrażliwość na piękno przyrody i dzieł ludzkich;
- moralnego, które pomaga w przyswojeniu umiejętności podporządkowania własnego postępowania dobru zbiorowemu i zapotrzebowania potrzeb własnych w harmonii z interesem ogólnym;

² T. Łobożewicz, *Turystyka kwalifikowana*, Roltour sp.z o.o. oraz Agencja Wydawniczo – Reklamowa BENS, Warszawa 1997, s. 7.

- resocjalizującego, czyli zapobiegającemu ujemnym wpływom wychowawczym lub je korygującego.³

Wydaje się zatem, że paralotniarstwo można traktować jako jedną z form turystyki kwalifikowanej.

Spełnia bowiem podstawowe wymogi i jest nośnikiem walorów, które cechują turystykę kwalifikowaną, czyli:

- waloru poznawczego, ponieważ wzbogaca wiedzę o kraju (w szczególności wiedzę geograficzną o terenach górskich);
- waloru emocjonalnego, ponieważ poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą widzianą z lotu ptaka, zaspokajają potrzeby emocjonalne
- waloru różnorodnych umiejętności, ponieważ rozwija wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu meteorologii, aerodynamiki, obsługi specjalistycznego sprzętu, nawigacji, etc.
- waloru zdrowotnego, ponieważ zaspokajają potrzeby biologicznego minimum aktywności ruchowej,
- waloru wychowawczego, ponieważ kształtuje pozytywne cechy charakteru na przykład: opanowanie lęku, umiejętność przezwyciężania strachu; wrażliwość na piękno natury .

Paralotniarstwo więc, jako dyscyplina wymagająca odpowiedniego wykształcenia, umiejętności obsługiwanego bardzo specjalistycznym sprzętem, posiadania sporego zakresu wiedzy z wielu związanych z lotnictwem dziedzin oraz emocje i przeżycia, daje nam niezbitą przesłankę ku temu, by traktować je jako formę turystyki kwalifikowanej.

Ze względu na swoją naturę można paralotniarstwo przyrównać do takich dyscyplin turystyki kwalifikowanej jak: turystyka jaskiniowa (podziemna), turystyka żeglarska czy np. nurkowanie swobodne, gdzie również wymagana jest specjalistyczna wiedza, umiejętność posługiwania się nietypowym sprzętem, specyficzne jest również środowisko, w którym uprawia się powyższe dyscypliny.

Sportowo-turystyczna natura paralotniarstwa, każe nam jednak postrzegać je nie tylko w aspekcie turystycznym, lecz również jako formę dyscypliny sportowej. Celem bowiem uprawiania sportu jest "...dążenie do osiągnięcia maksymalnych wyników we współzawodnictwie dla wykazania przewagi nad innymi w zakresie sił, szybkości, zręczności, techniki posługiwania się sprzętem sportowym itp. Sport kwalifikowany to widowisko publiczne, prowadzone wg ścisłych przepisów i reguł z wykorzystaniem sprzętu o daleko posuniętym perfekcjonizmie konstrukcji".⁴

Pod hasłem "Sport" w *Humanistycznej encyklopedii sportu* można przeczytać następującą definicję: "...świadoma aktywność człowieka, której istotę stanowią indywidualne bądź zespołowe współzawodnictwo ludzi (niekiedy z udziałem zwierząt) w pokonywaniu czasu, przestrzeni, przeszkód naturalnych lub sztucznych oraz przeciwnika, przy czym elementy te występują łącznie lub rozdzielnie w proporcjach zależnych od dyscypliny; jest doskonaleniem walorów fizycznych, takich jak siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, zręczność i precyzja działania, równoległe do doskonalenia sił psychicznych, w tym cech woli i charakteru, zasad moralnych i umiejętności taktyczno – koncepcyjnych."⁵

³ Tenże, *Turystyka*, PWE, Warszawa 2000, s.33.

⁴ Z. Mikołajczyk (red.), *Turystyka kwalifikowana*, Wydawnictwo Sport, Warszawa.

⁵ W. Lipoński, *Humanistyczna Encyklopedia sportu*, "Sport i Turystyka", Warszawa 1987, s.312.

Paralotniarstwo w odniesieniu do przytoczonych definicji sportu wyczynowego, może być postrzegana nie tylko jako forma turystyki kwalifikowanej lub rekreacji lecz również jako forma sportu, którego celem jest współzawodnictwo oraz osiągnięcie jak najlepszego wyniku. Dowodem na to mogą być organizowane na całym świecie różnej rangi mistrzostwa i zawody np. Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, bądź mistrzostwa poszczególnych państw.

W Polsce pieczę nad paralotniarstwem sportowym sprawuje Aeroklub Polski wraz z lokalnymi aeroklubami. Raz w ciągu roku odbywają się Mistrzostwa Polski, a oprócz nich mają miejsce zawody mniejszej rangi jak np.: Puchar Skrzycznego, Polski Puchar Monte Grappa (rozgrywane we Włoszech), Paralotniowe Mistrzostwa o Puchar Karkonoszy i inne.

Konkurencje, na podstawie których przeprowadza się klasyfikację zawodników, to obecnie głównie konkurencje przelotowe rozpisywane głównie w oparciu o przepisy FAI (Federation Aeronautique Internationale).

Najczęściej spotykanymi konkurencjami, podczas zawodów poważnej rangi, są więc:

- przelot otwarty, po prostej lub przez jeden lub kilka punktów zwrotnych;
- przelot w rejonie, dystans w rejonie wyznaczonym, z 4 – 10 punktami zwrotnymi, z których każdy może być obleciany w dowolnym, wybranym przez pilota porządku przy czym wyklucza się możliwość powtórnych zaliczeń punktów zwrotnych – tzn. każdy punkt może być zaliczony tylko raz – z wyznaczonym punktem finiszu;
- przelot docelowy z jednym lub więcej punktami zwrotnymi;
- wyścig do mety poprzez zero, jeden lub więcej punktów zwrotnych z indywidualnym pomiarem czasu, lub jednoczesnym pomiarem czasu,
- loty na długość,
- loty z lądowaniem na celność.⁶

Punktacji dokonuje Komisja Sędziowska na podstawie odczytu track-loga zapisanego na GPS, zapis ten jest dowodem, iż zawodnik podczas konkurencji przeleciał nad punktami zwrotnymi wyznaczającymi trasę.⁷

Poza mistrzostwami i zawodami, klasyfikacji pilotów wyczynowych dokonuje się także na podstawie indywidualnych osiągnięć tj. przelotów zgłoszonych do tzw. Pucharu Przelotów. Dokumentację stanowią tu, podobnie jak w zawodach, fotografie, podpisy świadków i ewentualnie wydruk z barografu.

W Polsce istnieje paralotniowa kadra narodowa skupiająca 10 najbardziej aktywnych i osiągających najlepsze wyniki zawodników. Osiągają oni z roku na rok coraz lepsze pozycje na arenie międzynarodowej.

Sportowe wydanie paralotniarstwa różni się jednak w wielu płaszczyznach od paralotniarstwa uprawianego dla rekreacji, a różnice te wynikają z odmiennego charakteru sportu wyczynowego względem turystyki kwalifikowanej.

Różnice między paralotniarstwem wyczynowo-sportowym a paralotniarstwem rekreacyjnym.

Statystyki wykazują, że wyczynowo uprawianie paralotniarstwa - podobnie w Polsce jak i na świecie – tylko od 5% do 10% ogółu ludzi uprawiających tę dyscyplinę. Zapewne taki stan rzeczy wywołany jest m.in. znacznie większą wypadkowością niż w przypadku rekreacyjno-turystycznego uprawiania paralotniarstwa., przy czym należy tu pamiętać

⁶ Opracowano na podstawie Regulaminu Mistrzostw Polski

⁷ K. Dudziński, „Przegląd lotniczy”, „Przegląd lotniczy Aviation Revue”, 1997, nr 11, s.32.

	Paralotniarstwo jako SPORT WYCZYNOWY	Paralotniarstwo jako forma turystyki kwalifikowanej
Bezpieczeństwo	Sprzęt o małej tolerancji bezpieczeństwa, lecz bardzo dobrych parametrach, nastawionych na wynik a nie komfort	Bardzo duży iloraz bezpieczeństwa gwarantowany przez sprzęt, jednak kosztem osiągnięć
Kwalifikacje	Specjalistyczne badania sportowe, kilkudziesięcio-godzinny nalot w przypadku zawodów wyższej rangi, wysokie uprawnienia udokumentowane na licencji (A – płn)	Specjalistyczne badania nie są wymagane. Do lotów rekreacyjno-turystycznych wystarcza licencja kat. L
Cel/potrzeba	Osiągnięcie wyniku, współzawodnictwo, nowy rekord, sława, prestiż	Przygoda, odprężenie, doznania emocjonalne, kontakt z przyrodą
Predyspozycje pilota	Wola walki, odporność na stres, dobre zdrowie, umiejętność pracy w grupie	Względnie dobre zdrowie
Czas/poświęcenie	Przynajmniej kilkadziesiąt godzin wylatanych w ciągu roku.	Ilość godzin wylatanych w ciągu roku nie ma większego znaczenia

*opracowanie własne

także o pozostałych różnicach, które wykazała powyższa tabela i które to różnice zachęcają rzesze ludzi do uprawiania paraglidingu w wersji rekreacyjnej.

Również ze względu na wymagania stawiane przed pilotem wyczynowym, paralotniarstwo jako sport nigdy nie osiągnie tak wielkiej popularności jak paralotniarstwo turystyczno – rekreacyjne. Swoją widowiskowością jednak i elementem ryzyka, na który narażeni są zawodnicy przyciąga rzesze widzów, popularyzując tę formę lotnictwa w coraz szerszym kręgu.

Piśmiennictwo

Opracowania naukowe i popularnonaukowe

1. *Aeroklub Polski- Dział Szkolenia i Sportu*, Tymczasowe zasady wykonywania lotów na paralotniach, Warszawa 1992.
2. Dudek P., Włodarczyk Z., *Paralotniarstwo*, BUR MEDIA, Olsztyn 1996.
3. Gaworecki W., *Ekonomika i organizacja turystyki*, PWN, Warszawa 1982.
4. Kaczyński K., Daszewski W., *Nauka paralotniarstwa w weekend*, Wydawnictwo Wiedza i Życie, Warszawa 1998
5. Kamiński J., *Paralotniarstwo. Kompendium wiedzy*, Drukarnia "Poldruk", Wałbrzych 1997.
6. Kruczek Z. (red.), *Kompendium pilota wycieczek, "Proksenia"*, Kraków 2002
7. Kruczek Z., Sacha S., *Atrakcje turystyczne Polski*, Wydawnictwo "Proksenia", Kraków 2000.
8. Lipoński W., *Humanistyczna encyklopedia sportu, "Sport i Turystyka"*, Warszawa 1987.
9. Łobozewicz T., *Turystyka kwalifikowana*, Roltour sp. z o.o. oraz Agencja Wydawniczo – Reklamowa BESSO, Warszawa 1997.
10. Michalik M. (red.), *Kronika sportu*, Wydawnictwo "Kronika", Warszawa 1993.
11. Mikołajczyk Z. (red.), *Turystyka kwalifikowana*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
12. Przeclawski K., *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, FH – U. "Albis", Kraków 1996.
13. Przeclawski K., *Motywy podróży, rozdz. w t. aut. Socjologiczne problemy podróży*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1979.
14. Suchanowski A., *Paralotnia – uniesienie i odlot. Sztuka żeglowania w przestrzeni*, Wydawnictwo PIR, Warszawa 2001.

15. Suchanowski A., *Paralotnia- uniesienie i odlot Sztuka œeglowania w przestrzen* Wydawnictwo PIR, Warszawa 1996.
16. Taenzler K., *Gleitschirmfliegen, Theorie und Praxis, Nymphenburger in der FA* Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Muenchen 2001.
17. Tuross L., *Turystyka, pojzcia i definicje w turystyce, Wydawnictwo AWF, Warszawa 198*

PARAGLIDING AS A FORM OF TOURISM AND DISCIPLINE OF SPACIAL EXTREME SPORT

Justyna KUZON

Academy of Physical Education in Krakow, Poland

Abstract. Paragliding as a form of tourism and discipline of spacial extreme sport. Because of its various character, paragliding could be perceived as a tourism and active recreation as well as competitive sport.

For tourism it is necessary to have the appropriate physical and mental attributes, to have the necessary skills on how to use the equipment, to fulfill a person's need of physical activities, to have some general knowledge on tourism.

Tourism is similar to sport. The difference is that the aim is not about gaining the best results but about enjoying the physical activity. The materialistic meaning of sport is to strive for success and achieve the best rewards. In tourism the prize is satisfaction and self-realization. Depends on the person's approach is whether paragliding is viewed as a source of spiritual uplifting, source of knowledge, well-being and good physical condition. When it comes to healthy functions, educational, cognitive, paragliding is qualified as a form of tourism. But it also could be a challenge, It could develop competitive needs or to push the limits in the creation of new achievements in sport arena. These aspects place paragliding as a sport discipline.

Key words: paragliding, extreme sport, sport competition, spacial experience.

TEACHING SPORTING COLLOCATIONS FOR PROFESSIONAL PRACTICE

Olha MATVIYAS, Olha BOROVSKA

Lviv State Institute of Physical Culture

The teaching of foreign languages in non-linguistic colleges and departments is aimed to mastering the in terms of the chosen specialty. The learners have to be able to work with the papers on the subject, do translations concerning their profession, to read and comprehend a lot of special literature and communicate with their colleagues in different forms, first of all e-mail including. The aspect of teaching vocabulary should be predominant in this case. Till 1980, "when questions of grammar and grammar teaching were predominant ... general reorientation from grammar to vocabulary is definitely a step in the right direction." [1]. In terms of the aspect of teaching vocabulary the problem