Renata Grzywacz

Nowe tendencje w rozwijaniu kultury fizycznej jako alternatywa dla młodego pokolenia

Saeculum Christianum : pismo historyczno-społeczne 18/1, 245-252

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

Saeculum Christianum
18 (2011) nr 1

RENATA GRZYWACZ

NOWE TENDENCJE W ROZWIJANIU KULTURY FIZYCZNEJ JAKO ALTERNATYWA DLA MŁODEGO POKOLENIA

Nowe tendencje w turystyce i rekreacji, spowodowane dynamicznymi zmianami społeczno-gospodarczymi oraz politycznymi w naszym kraju, uświadamiają społeczeństwu, iż rekreacja fizyczna prowadzi do utrzymania na odpowiednim poziomie potencjału biologicznego organizmu człowieka, zdrowia fizycznego i psychicznego, kondycji, odporności, i co się z tym wiąże – lepszej wydajności w wykonywanej pracy[1].

Rekreacja ruchowa staje się koniecznością, a nie jak to bywało – luksusem. Nowoczesne trendy w rekreacji ruchowej, zarówno organizacyjne jak i programowe, nastawione są na zdrowotne efekty[2]. Wśród ludzi zaczyna dominować potrzeba dbania o własny organizm, ciało, atrakcyjny wygląd. Realizacje tego celu umożliwiają wszelkie formy ruchu, a także inne metody, dzięki którym człowiek staje się fit – gotowy do życia[3]. Cel ten spełnia fitness, który oznacza: posiadanie cech i właściwości, które pozwalają człowiekowi, funkcjonować warunkach współczesnej cywilizacji, przystosować się do nich, osiągnąć wysoką jakość życia. Efektem fitness jest wykonywanie obowiązków dnia codziennego bez oznak przemęczenia. Jest to możliwe, kiedy organizm funkcjonuje na optymalnym poziomie we wszystkich trzech sferach: fizycznej, umysłowej i emocjonalnej. Takie optymalne funkcjonowanie staje się źródłem wysokiej jakości życia[4].

Cechą współczesnej rekreacji, a zarazem kierunkiem jej rozwoju jest zdrowotność. W jej myśl, działania z zakresu rekreacji powinny prowadzić do

---

[1] J. B i l i ń s k i, M. P r z y d z i a ł, *Nowe tendencje w turystyce i rekreacji*. Rzeszów 2004, s. 7.

[2] D. N ę c k a, J. Ż b i k o w s k i, *Tendencje organizacyjne i programowe w rekreacji ruchowej*. W: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce.* Red. Z. K u b i ń s k a, B. B e r g i e r. Biała Podlaska 2005, s. 17.

[3] T a m ż e, s. 17.

[4] D. O p o k a, *Fitness a rekreacja ruchowa.* W: *Fitness- nowoczesne formy gimnastyki.* Red. D. P i e t r z y k. Warszawa 2005, s. 5.

ochrony i poprawy zdrowia i przekładać się na formy: proste do zorganizowania, nauczenia się, kształtujące porządne w życiu codziennym cechy, a także oparte na naturalnych ruchach. Będą wiec zaliczać się do tego przede wszystkim formy wytrzymałościowe: marsze, biegi, jazda na rowerze, nowoczesne formy gimnastyka (aerobik)[5]. Bardzo popularnie stało się określanie minimum dziennej aktywności za Japończykami – 10-15 tys. kroków dziennie.

Nowa formą aktywnego wypoczynku, nastawioną na efekty zdrowotne jest Nordic Walking. Forma ta narodziła się w Skandynawii, ale zdobywa coraz większą sławę na całym świecie. Wynika to m.in. z tego, że nie ma ograniczeń wiekowych, kondycyjnych czy materialnych w uprawianiu Nordic Walking. Nordic Walking to inaczej forma chodu z wykorzystaniem specjalnie przygotowanych do tego celu kijów. Kije wspomagają w utrzymaniu optymalnego środek ciężkości podczas chodu. Warto zaznaczyć, że aż 30% ciężkości ciała rozkłada się na kije, a to ma niebanalną rolę w zapobieganiu problemom kończyn dolnych a także w rehabilitacji ruchowej. Dokładne działanie kijków polega na tym, że łagodzą one sposób, w jaki pięta kontaktuję się z podłożem, pomagają kolanom poruszać się bardziej elastycznie. Kijki dodatkowo służą wzmaganiu ruchomości górnego odcinka tułowia, co jest dobroczynne dla pleców i barków. Przy takim chodzie wzrasta krążenie krwi, poprawia się ruchomość, a co za tym idzie pojawia się uczucie większego rozluźnienia. Dyscyplina jest możliwa do uprawiania w różnym środowisku: w górach, na plaży, w parkach i podmiejskich lasach, na naturalnym podłożu i na asfaltowych chodnikach. Nordic Walking pozwala trenować i utrzymywać ciało w dobrej kondycji. Zaznacza się korzystny wpływ na serce, mięśnie oraz układ krwionośny. Przeprowadzone badania dowiodły, że w czasie trenowania Nordic Walking zaangażowanych jest czynnie 90% mięśni ciała. Poza tym należy pamiętać, że ten chód przynosi dużą przyjemność poprzez wędrowanie, podziwianie pięknych widoków, samotnie bądź w grupie.

Ze zdrowotnością ściśle wiążą się pozostałe trendy w rekreacji ruchowej: świadomość, plenerowość, kompleksowość, permanencja i indywidualność.[6] A. Pilawska podkreśla, że rozwój cywilizacyjny doprowadził do pojawienia się tzw. chorób cywilizacyjnych: hipokinezji, przepracowania, tzw. pracoholizmu i jego skutku – tzw. wyścigu szczurów.[7] – czyli walki o jak najlepszą pozycje w społeczeństwie. Współczesny świat niesie wiele zagrożeń dla zdrowia i życia tj. skażenie i degradacja środowiska, hałas, zatrucia przemysłowe, stres, pośpiech, drastycznie obniżenie aktywności ruchowej. Zaburzenie har-

[5] T. W o l a ń s k a, *Pozyskiwanie ludzi do rekreacji ruchowe.* W: *Sport i kultura*. Red. Z K r a w c z y k. Warszawa 1981, s. 208.

[6] T a ż, *Rekreacja ruchowa i turystyka*. Warszawa 1989, s. 18.

[7] A. P i l a w s k a, A. P i l a w s k i, W. P e r t y ń s k i, *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Katowice 2003, s. 6.

monii między rozwojem cywilizacyjnym, a biologicznym przynosi wiele negatywnych skutków, wiele potrzeb nie może być zaspokojonych, zadaniem rekreacji, jest przeciwdziałać negatywnym zjawiskom współczesności i spełniać potrzeby człowieka tj. potrzeba wypoczynku i odprężenia, potrzeba aktywności, potrzeba zmiany środowiska, potrzeba emocji, potrzeb estetyczna, poznawcza, rozwoju i. in. Szczególnie dużo uwagi poświęca się ostatnio trendom w rekreacji na świeżym powietrzu.

Znaki przesunięcia w ludzkich wartościach, potrzebach i pragnieniach, będące świadectwem generalnego trendu we współczesnej rekreacji, można znaleźć m.in. w rekreacyjnym wykorzystaniu środowiska geograficznego[8]. Z przeprowadzonych badań wynika, że ogromne znaczenie w rozwoju współczesnych form rekreacji mają obszary przyrodnicze, pozwalających człowiekowi wypocząć, zregenerować siły – fizyczne i psychiczne, poprawić stan zdrowia. Chodzi przede wszystkim o bezpośredni kontakt z przyrodą, a szczególnie przebywanie na terenach czystych ekologicznie. W literaturze ten trend zwany jest plenerowością. W rekreacji zaleca się wykorzystanie czterech naturalnych czynników: ruch, powietrze, słońce, woda[...]. W dużym stopniu odchodzi się od zajęć „pod dachem", przechodząc na łono natury. Rekreacja w plenerze (w lesie, w parku, w górach, nad wodą) w pełni zaspokaja biopsychiczne potrzeby współczesnego człowieka.[9] Chęć spędzania wolnego czasu w takich miejscach uzasadniona jest codziennymi warunkami życia ludzi (często duże skupiska ludzkie, hałas, zanieczyszczenie) Wiąże się to z potrzebą izolacji od codzienności, ale również stymulacji poprzez odmienne od codziennych – bodźce np. poprzez udział w ryzykownych formach aktywnego wypoczynku.

Warto przyjrzeć się także, jakie czynniki decydują o współcześnie wybieranych formach aktywności na świeżym powietrzu, w różnych przedziałach wiekowych. Społeczeństwo starzeje się. W 2020 r. dominować będą ludzie starsi, stąd też zapotrzebowanie na wycieczki emeryckie, albo inaczej mówiąc seniorskie wzrośnie.[10] Wśród ludzi starszych w czasie wolnym dominuje chęć bycia bliżej natury i związana z tym regeneracja sił psychicznych i fizycznych, można, więc posunąć się do stwierdzenia, że w obliczu szybko zmieniającej się struktury demograficznej, tendencje w rekreacji dużych będą do kontaktu z naturą, ale także i kontaktu z ludnością autochtoniczną i organizowania zajęć mających służyć lepszemu poznaniu kultury społeczności recepcyjnej. Dla ludzi starszych, bowiem ważne jest emocjonalne i intelektualne

[8] S. T o c z e k - W e r n e r, *Trendy obserwowane w rekreacji na świeżym powietrzu. Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji*. Red. J. W y r z y k o w s k i, K. K l e m e n t o w s k i. Wrocław 2004, s.105.

[9] D. N ę c k a, J. Ż b i k o w s k i, *Tendencje organizacyjne…,* s. 19.

[10] M. W i t k o w s k a, *Świat za 15 lat.* „Wiadomości turystyczne". R. 2006, nr 12, s. 11.

przeżycie czasu wolnego. Ludzie młodzi szukają natomiast okazji do sprawdzenia swoich możliwości, zademonstrowania sił. Pragną przede wszystkim przeżyć coś nowego. Takie potrzeby determinują współczesne zjawisko, w którym „wybory form aktywności rekreacyjnej na świeżym powietrzu oraz miejsc ich realizacji są coraz silniej zdeterminowane przez percepcję oferowanych przez nie sposobności zdobycia różnego typu doświadczeń”[11]. Samo środowisko w realizacji tego typu celów nie wystarcza, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie go pod działalność rekreacyjną.

W ostatnich latach rośnie zainteresowanie miejscami dzikimi, odludnionymi, gdzie można organizować ryzykowne formy rekreacyjne. Tereny wcześniej uważane za niebezpieczne, zaniedbane, opuszczone, dziś cieszą się duża popularnością. Stają się wartościowe dla obecnych i przyszłych pokoleń i wykorzystywane pod nowoczesne formy aktywności. Szczególnie ważny jest tu element ryzyka, jakie wiąże się z przebywanie z „surowym” środowisku, gdzie jednostka zdana jest na sama siebie. Te formy rekreacyjne pomocne są w uzyskaniu poczucia zaufania do siebie poprzez poradzenie sobie z fizycznym wyzwaniem, nabycie zaufania do samowystarczalności oraz uzyskania informacji o posiadaniu określonych umiejętności[12]

Kolejnym ciekawym trendem w kulturze fizycznej jest survival, tłumaczony jako „sztuka przetrwania”, „szkoła przetrwania”. Jest to rodzaj aktywności człowieka nastawionej na gromadzenie wiedzy i umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach trudnych i ekstremalnych. Często survival klasyfikowany jest również do grupy zwanej sportami ekstremalnymi. Szereg cech wskazuje jednak, że równie dobrze nazwać go można spontaniczną działalnością rekreacyjną. Jako forma rekreacji survival związany jest ze szkoleniem polegającym na ćwiczeniu odporności fizycznej czy psychicznej. Jest wiele odmian survivalu (militarny, leśny, miejski), łączy je dążenie do ogólnej zaradności w sytuacjach trudnych i opresyjnych. W ostatnich latach psycholodzy alarmują, że wśród społeczeństw wysoko rozwiniętych zaczyna dominować postawa „bezradności wyuczonej”. Survival jest przeciwwagą dla takiego stanu rzeczy. Żeby uprawiać survival nie są potrzebne jakieś szczególne predyspozycje fizyczne czy psychiczne, ale następstwem jego jest rozwoju wielu funkcji psychofizycznych organizmu: refleksyjność, wzbogaca indywidualne doświadczenia. Survival łączy się z przekraczaniem barier, przede wszystkich tych stworzonych przez nas samych, przezwyciężanie własnych zahamowań prowadzi do zwiększenia zrównoważenia psychicznego i odporności na stres. Ten rodzaj działalności bywa naśladowany przez polskie firmy turystyczne oraz przez firmy zajmujące się teamworkingiem. Idą

[11] S. T o c z e k - W e r n e r, *Trendy obserwowane...*, s. 107.

[12] T a m ż e.

one jednak zdecydowanie w stronę form rekreacyjno-integracyjnych, z pominięciem elementów kompetencyjnych. Zajęcia rekreacyjne z uwzględnieniem survivalu, nazywane są mini szkołami survivalu, mini szkołami przetrwania[13]. L. Olchowik, podkreśla, że w znaczeniu rekreacyjnym survival gwarantuje pełne bezpieczeństwo[14], opiekę wyszkolonych instruktorów, nie znaczy, że jest pozbawiony wrażeń, bo podczas przykładowego dnia zajęć uczestnicy mają możliwość zakosztowania canoeingu, kajakarstwa, pływania na tratwach, skoków bungee.

Pozostając przy tematyce adrenaliny i natury warto podkreślić aktywność, która już od wielu lat utrzymuję swoją popularność, a jest nią paintball. Tu również scenerią dla zajęć staję się łono przyrody „Grupę dzieli się na dwie drużyny (każda ma własną flagę i bazę), zaopatruje w pneumatyczne karabinki i określoną ilość amunicji”[15]. Zasady są proste, trzeba zdobyć flagę przeciwnika i zanieść ją do swojej bazy, a przy okazji nie dać się „zabić” Wydawać się to może dziecinną zabawą, w rzeczywistości rozwija kondycje, celność, umiejętności strategicznego myślenia, a przede wszystkim przynosi oderwanie od codziennych spraw. Paintball spełnia wymogi „sportu dla wszystkich”:, nie ma ograniczeń wiekowych, kondycyjnych, można bawić się w niego wolno, szybko, szczególnie interesujący staje się w scenerii leśnej, ale istnieje również możliwość gry na hali. Niezależnie od otoczenia budzi emocje.

Ważnym czynnikiem w uprawianiu różnych form rekreacji jest kompleksowość. Kompleksowość – dotyczy łączenia różnych form w celu lepszego, efektywniejszego oddziaływania na człowieka. Dlatego program zajęć rekreacyjnych powinien zawierać nie tylko działania sportowe, ale także odnowę biologiczną, zabiegi lecznicze i upiększające, masaż oraz zapewnić rozrywkę kulturalną, towarzyską dla rozwoju osobowości[16]. Budowaniem kompleksowości zajmują się w dzisiejszych czasach m.in. firmy organizujące wyjazdy typu incentive.

Jedną z możliwości wzbogacenia oferty rekreacyjnej jest orienteering, funkcjonujący od niedawna jako część pakietu usług oferowany w ramach tzw. imprez incentive, organizowanych przez firmy i korporacje dla swoich pracowników mające na celu ich rozwój interpersonalny, a także aktywny wypoczynek w atrakcyjnym turystycznie miejscu. Przez orienteering rozumie się wszystkie formy imprez na orientacje: piesze, kolarskie, narciarskie, kajako-

---

[13] L. O l c h o w i k, *Wypoczynek z dawką adrenaliny wciąż zyskuje nowych fanów*. „Wiadomości Turystyczne”. R. 2006, nr 15, 11.

[14] T a m ż e.

[15] T a m ż e.

[16] D. N ę c k a, J. Ż b i k o w s k i, *Tendencje organizacyjne…,* s. 18.

we, motorowe itp."[17] Imprezy na orientacje są bardzo atrakcyjne, szczególnie, gdy przyjmują formę gier, zabaw, imprez sprawnościowych. „Stawiają uczestnikom konkretny cel, którym jest potwierdzenie punktów kontrolnych usytuowanych w terenie i najczęściej zaznaczonych na mapie.[18] Orienteering jako forma zajęć rekreacyjnych odznacza się wieloma cechami, które odpowiadają współczesnym potrzebom i oczekiwaniom, jest odpowiedzią na negatywne skutki rozwoju cywilizacji. Po pierwsze wspomnieć należy, że ta forma rekreacji pozwala na bliski kontakt z naturą. Imprezy tego typu zwykle odbywają się w lesie, co oprócz względów estetycznych przynosi uczestnikom korzyści psychofizyczne. Orienteering może być przykładem aktywności „dla każdego" gdyż stopień intensywności zależy od każdego z uczestników, a wiec niezależnie od wieku, płci i sprawności fizycznej może być uprawiany. Rozwój psychofizyczny zapewniony jest również poprzez "łączenie ruchu na świeżym powietrzu z logicznym myśleniem, jakiego wymaga pokonanie trasy na orientację"[19]. W orienteeringu obowiązują jasne dla każdego zasady, które przenieść można nie tylko na grunt formy pieszej, ale bardzo często rowerowej, kajakowej, narciarskiej imprezy rekreacyjnej. Dyscyplina ta nie wymaga ani zbytnich kosztów ano specjalnych zabiegów organizacyjnych, dzięki prostym zasadom uprawiania powinna być polecana jako turystyczna, rekreacyjna i sportowa[20]. W kompleksowym pakiecie incentive oprócz orienteeringu znajdują miejsce inne zajęcia: jak odnowa biologiczna, imprezy towarzyskie (ogniska, grille, dyskoteki), różnego rodzaju konkursy, zabawy sportowe, fitness. „Atakowanie" człowieka różnymi bodźcami pozwala odzyskać siły witalne, przynosi odprężenie i zadowolenie, energię do pracy zawodowej.

Podsumowując, trendy w aktywnym spędzaniu czasu wolnego kształtuje moda, duży wpływa na nie mają warunki w jakich człowiek żyje, związane z postępem cywilizacyjnych. Ciekawym kierunkiem w rozwoju turystyki i rekreacji jest indywidualność, rozumiana w dwojaki sposób. Po pierwsze jako ucieczka od dużych zbiorowości. Człowiek ucieka od dużych skupisk ludzkich, w których obraca się każdego dnia. Stara się odgraniczyć od stresu z tym związanego. W ostatnich latach obserwuje się spadek udziału wyjazdów masowych w ogólnej liczbie podróży. Bardzo często turyści decydują się na wyjazdy tylko w gronie znajomych lub rodziny, bądź też samemu. Po drugie pod terminem indywidualności rozumieć należy również odpowiedni dobór form rekreacyjnych do jednostki i jej możliwości. Wypoczynek jest bowiem uwa-

[17] P. C y c h, *Orienteering jako usługa rekreacyjna.* W: *Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji.* Red. J. W y r z y k o w s k i, K. K l e m e n t o w s k i. Wrocław 2004, s. 137.

[18] T a m ż e.

[19] J. R u t, *Turystyka i rekreacja.* Rzeszów 1998, s. 89.

[20] T a m ż e.

żany jest za prywatną sprawę człowieka[21] i każdy indywidualnie powinien dopasowywać formy rekreacyjne do swoich potrzeb i możliwości. Kryteria trendu indywidualności spełniają takie aktywności jak np. narciarstwo, żeglarstwo, jazda konna, jazda na rowerze.

Współczesnym trendem w rekreacji jest świadomość. Świadomość to ten element, od którego należałoby zacząć proces wychowania do rekreacji. „Działania wychowawcze mają istotny wpływ na poziom przygotowania człowieka do korzystania z dóbr czasu wolnego, a w szczególności z form rekreacji ruchowej"[22].

W sferę wychowania do rekreacji wkracza trend permanencji - czyli czynnego uczestnictwa w turystyce i rekreacji od wczesnej młodości po późną starość Do sportów permanentnych zalicza się w Polsce: pływanie, gimnastyce, tenis ziemny, kometkę, marsze, tańce, jazda na rowerze, kajakarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo, turystyka aktywną[23].

Podsumowując, ważne zadanie w wychowaniu spełnia animacja, którą T. Wolańska definiuje jako „intencjonalne kierowanie ludźmi w ich czasie wolnym poprzez włączenie ich bezpośrednio do określonej aktywności"[24]. Animator rekreacji turystyki powinien pełnić co najmniej 3 role:

- propagatora – nieść idee wychowania społeczeństwa w zdrowiu i kondycji psychofizycznej,
- lidera,
- organizatora[25].

Dobrze zorganizowana promocja i animacja w dziedzinie rekreacji ma za pomocą różnych treści, form, zajęć i sposobów organizowania i gromadzenia:

- kształtować wszechstronna sprawność fizyczną;
- uzupełniać jednostronny i ograniczony zakres wysiłku fizycznego w czasie wykonywania obowiązkowych i niezbędnych codziennych zajęć zawodowych i prywatnych;
- kształtować i wpływać na utrzymanie prawidłowej postawy, korygować wady postawy powstałe z wiekiem, kształtować zgrabną sylwetkę i zapobiegać nadmiernej otyłości;
- zapobiegać niekorzystnemu wpływowi współczesnego zurbanizowanego życia na sprawność funkcji organizmu człowieka, a szczególnie na sprawność układu ruchowego, krążenia, układ nerwowego;

---

[21] D. N ę c k a, J. Ż b i k o w s k i, *Tendencje organizacyjne…*, s. 19.

[22] T. F ą k, *Wychowanie do rekreacji ruchowej młodzieży szkolnej, Stan i uwarunkowania*. Wrocław 2002, s.7.

[23] D. N ę c k a, J. Ż b i k o w s k i, *Tendencje organizacyjne…,* s. 20.

[24] T. W o l a ń s k a, *Pozyskiwanie ludzi...*,s. 198.

[25] S. T o c z e k - W e r n e r, *Podstawy...,* s. 208-209.

- podnosić stan zdrowia, sprawność fizyczną i ogólną aktywność ruchową;
- prowadzić poradnictwo, co do zalecanych form i intensywności ruchowej z uwzględnieniem płci, wieku, pory roku, trybu życia, charakteru pracy i stanu zdrowia;
- stwarzać możliwości zaspokajania systematycznej bądź spontanicznej potrzeby ruchu;
- uczyć kultury czynnego wypoczynku, niwelować uczucie zmęczenia i dostarczać przyjemnej rozrywki[26].

* * *

Postęp w nauce i technologii powoduje szybkie zmiany w sposobie życia ludzi, w ich wyobrażeniach o sobie i efektywnym radzeniu sobie z problemami. Rozwój, aktywność, zaangażowanie, samodoskonalenie – to tematy, które znajdują się obecnie w centrum zainteresowania człowieka. Nie ulega wątpliwości, że wspomniana eksplozja zmian nie tylko dotyczy stosunku ludzi do pracy, ale też sposobów pojmowania wolnego czasu i programów jego korzystania. Uważa się, że współczesny człowiek staje się coraz bardziej kompetentny nie tylko w swoich czynnościach zawodowych. Także w sferze czasu wolnego zaczyna świadomie poszukiwać selektywnych, adekwatnych usług. Tendencje, ujawnione w toku najnowszych badań typów rekreacyjnych doświadczeń, potwierdzają szczególne znaczenie tych jego obszarów, które oferują człowiekowi najlepsze warunki odpoczynku i zdrowienia organizmu.

New trends in the development of physical culture as an alternative to the young generation
Summary

Physical culture and sport are very important in life of more and more part of society if we take into account everyday needs and possibilities of using it in the future. Modern comprehension of physical culture was created in consequences of civilization changes, where the most symptomatic elements were development of social awareness and technical progress.

According to present social, environmental, technological and culture – historical changes, lots of past opinions concerning leisure, tourism and recreation are over valuable.

One can notice changes in tendencies of tourism and recreation services. Interesting points of views are included in the following research material, where the reader can find new conceptions of forms in leisure.

[26] M. K w i l e c k a, *Bezpośrednie funkcje rekreacji.* Warszawa, 2006, s. 224-225.