

Poczta Joanna, Malchrowicz-Moško Ewa. Bierny udział w biegowych wydarzeniach sportowych i jego wpływ na promocję zdrowia i aktywności fizycznej wśród kibiców = Passive participation in cross-country skiing sporting events and their impact on health promotion and physical activity among fans. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(1):107-117. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.44751>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/44751>
<http://pbn.nauka.gov.pl/works/694607>
Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015). 755 Journal of Education, Health and Sport (null) 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 21.12.2015. Revised 25.12.2015. Accepted: 09.01.2016.

Bierny udział w biegowych wydarzeniach sportowych i jego wpływ na promocję zdrowia i aktywności fizycznej wśród kibiców Passive participation in cross-country skiing sporting events and their impact on health promotion and physical activity among fans

Joanna Poczta, Ewa Malchrowicz-Moško

**Zakład Kulturowych Podstaw Turystyki, Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia
Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu
Department of Cultural Foundations of Tourism
Tourism and Recreation Faculty
University School of Physical Education in Poznan**

Streszczenie

Popularyzacja biegania jako ogólnodostępnej i taniej formy aktywności fizycznej jest bardzo duża, zarówno w Polsce jak i na Świecie. W masowych wydarzeniach biegowych bierze udział coraz więcej osób biegających oraz kibicujących. Celem artykułu jest wykazanie, czy i w jakim stopniu bierny udział w wydarzeniach biegowych wpływa na postawy wobec aktywności fizycznej. Postanowiono sprawdzić w tym zakresie deklaracje kibiców 6. Poznań Półmaratonu i określić – po pierwsze - czy uczestnictwo w imprezie w charakterze kibica motywuje do podejmowania aktywności fizycznej oraz - po drugie - czy wpływa na decyzję o wzięciu czynnego udziału w tej lub innej tego typu imprezie w przyszłości jako zawodnik, co ściśle wiąże się z systematyczną, przemyślaną aktywnością fizyczną i zmianą stylu życia podporządkowanego przygotowaniom do startu w imprezie.

Prezentowany materiał stanowią badania przeprowadzone w trakcie trwania 6. Poznań Półmaratonu w dniu 7 kwietnia 2013 roku na terenie miasta Poznania na trasie biegu.

Słowa kluczowe: biegowe wydarzenia sportowe, promocja zdrowia, aktywność fizyczna.

Abstract

Popularization of running as accessible and cheap form of physical activity is very high, both in Poland and in the world. The mass cross-country events involved more and more people running and cheering. This article aims to show whether and how passive participation in cross-country events affect attitudes toward physical activity. It was decided to check in this regard declarations of fans 6. Half-marathon Poznan and identify - first - whether to participate in the event as a fan motivates physical activity and - secondly - whether it affects the decision to take an active part in this or any other similar event in the future as a player, which is closely associated with systematic, well thought physical activity and lifestyle change subordinated preparations to take part in the event. The material presented is in the study carried out during the sixth Poznan Half Marathon on 7 April 2013 in the city of Poznan along the route.

Key words: cross-country sport events, running sport events, health promotion, physical activity.

Wprowadzenie

Zdrowie, jako wartość uznawane jest powszechnie, jednak potrzeba troski o zdrowie pojawia się często dopiero w obliczu dolegliwości chorobowych. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje je jako stan osiągnięcia dobrego samopoczucia na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym. Nie jest on związany tylko z brakiem choroby czy niedomaganiem. Zdrowie to także potencjał zdolności adaptacyjnych organizmu do wymogów otoczenia, do pełnienia ról społecznych, przystosowania się do zmian występujących w środowisku i umiejętność radzenia sobie z tymi zmianami. Ponadto jest ono środkiem umożliwiającym lepszą jakość życia i zasobem gwarantującym rozwój

społeczeństwa. Na utrzymanie zdrowia jednostki ma wpływ kondycja, aktywność fizyczna, właściwe, racjonalne odżywianie, odporność na stres, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie oraz poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym [<http://www.izp.wroclaw.pl/>, 12.06.2014]. Mimo, że w świadomości współczesnego człowieka jest fakt, że regularna aktywność ruchowa wywiera wielokierunkowe korzyści zdrowotne, z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że to właśnie niewystarczająca aktywność ruchowa jest czwartym w kolejności najczęstszym czynnikiem ryzyka, odpowiedzialnym za przedwczesne zgony na świecie. W obliczu dynamicznego rozwoju epidemii otyłości oraz hipokinezy wśród mieszkańców Europy ukierunkowanie działań propagujących aktywność ruchową stało się jedną ze strategii zdrowia publicznego [Sarbinowska, Jędrzejek, Synowiec-Piłat 2013, s. 424].

Upowszechnianie aktywności fizycznej we współczesnych społeczeństwach stanowi jeden z głównych celów programów wdrażanych przez władze międzynarodowe i państwowe (także w Polsce). Ich celem jest kształtowanie prozdrowotnych postaw społecznych. Promowaniu aktywności fizycznej i regularnego uprawiania sportu sprzyja organizacja masowych imprez sportowych i rekreacyjnych, skierowanych do amatorów. Zauważalny wzrost zainteresowania tymi wydarzeniami, szczególnie biegami maratońskimi, jest ważnym czynnikiem popularyzacji sportu powszechnego, „sportu dla wszystkich” i zdrowotnie zorientowanej aktywności fizycznej. Wpływa także na rozwój turystyki sportowej w Polsce. Dlatego uznano za istotne, zarówno z naukowego jak i utylitarne punktu widzenia, przeprowadzenie badań nad wpływem organizacji masowych wydarzeń sportowych na popularyzację aktywności fizycznej ich biernych uczestników, na zamiany w myśleniu o sporcie powszechnym i preferowanym stylu życia. W prezentowanym artykule przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych metodą sondażu diagnostycznego w Poznaniu podczas trwania 6. Poznań Półmaraton pośród 510 biernych uczestników. Analiza wyników pozwoliła sprawdzić w jakim stopniu organizacja masowych wydarzeń sportowych oraz bierny udział w maratonie (jako kibic) wpływa na postawy wobec aktywności fizycznej i na świadome, prozdrowotne podejmowanie jej w przyszłości.

Organizacja masowych wydarzeń biegowych (maratonów) a upowszechnianie aktywności fizycznej

Znaczenie sportu uprawianego zarówno amatorsko jak i zawodowo wciąż wzrasta i przyczynia się tym samym do wzmocnienia jego społecznej oraz prozdrowotnej roli. Sport ma nie tylko wpływ na poprawę zdrowia obywateli. Posiada również wymiar wychowawczy

oraz odgrywa rolę społeczną, kulturową i rekreacyjną. Ruch sportowy związany niejednokrotnie z zorganizowaną działalnością zawodników i kibiców, uczestników wydarzeń sportowych ma większy wpływ na uprawianie aktywności fizycznej niż jakikolwiek inny ruch społeczny. Dotyczy osób, dla których priorytetem jest np. dyscyplina sportu, zawodników, osób podejmujących systematyczne treningi, które łączy kibicowanie, szeroka działalność na rzecz sportu i aktywności fizycznej, klubu sportowego promującego sport zawodowy jak i sport powszechny czy rekreacyjny, a także środowiska kibicowskiego czy osób, które w czasie wolnym pamiętają o aktywności sportowo-rekreacyjnej dla zdrowia i kondycji. Wiąże się z nim emocje, atmosfera zawodów, obserwowanie zmagania zawodników, ale również czas spędzony na świeżym powietrzu. Połączenie aktywności turystycznej z czynną aktywnością sportową w postaci udziału w zaplanowanej rekreacji ruchowej, związanej z osiągnięciem zmierzonego celu związanego z wydolnością organizmu, satysfakcją psychiczną pozwala na przeniesienie zadowolenia z wypoczynku na codzienne życie.

Wydarzenia sportowe skupiają na sobie uwagę tysięcy a nawet milionów ludzi. Oczywiście, do największych imprez sportowych na świecie zaliczane są letnie Igrzyska Olimpijskie i Mistrzostwa Świata lub Europy w piłce nożnej i ze względu na ich skalę wymagają ogromnych nakładów finansowych i organizacyjnych. Mimo to, do rywalizacji o status gospodarza wielkich imprez sportowych stają liczne kraje i reprezentujące je federacje sportowe oraz miasta na całym świecie. Wiąże się to z szeregiem potencjalnych korzyści i spodziewanymi wysokimi zyskami [Budner 2013]. Dla wielu najważniejsze są korzyści ekonomiczne¹, jednak nie mniej istotne, jeśli nie tak samo ważne, są korzyści społeczne. Wydarzenia sportowe są źródłem pobudzania zachowań emocjonalnych, a elementy rywalizacji, wiążą ze sobą zarówno bezpośrednich uczestników jak też obserwatorów wydarzeń sportowych. W ujęciu społecznym i środowiskowym istotne jest również to, jakie bezpośrednie korzyści niesie dane wydarzenie i czy jest w stanie zainteresować i skupić wokół siebie znaczącą liczbę uczestników, zwłaszcza tych biernych, a przede wszystkim czy dana impreza kreuje i buduje pozytywne wzorce zachowań zarówno u tych bezpośrednich uczestników, ale u tak samo ważnych, osób będących obserwatorami [Huk 2013, Poczta 2015, Poczta 2015].

Liczba organizowanych imprez biegowych, maratonów i półmaratonów na Świecie i w Polsce z roku na rok rośnie. Obserwowana jest w związku z tym tendencja wzrostowa osób podejmujących bieganie jako systematyczną aktywność sportowo-rekreacyjną. Imprezy

¹ Tworzenie miejsc pracy, przyjazd zwiększonej liczby turystów, także z zagranicy, uruchomienie nowych inwestycji, promocja całego kraju, podniesienie konkurencyjności.

te zarażają mieszkańców, biernych oraz przypadkowych uczestników, a także kibiców i turystów sportowych. Zwiększa się liczba maratończyków oraz liczba osób zarażających się bieganiem, liczba turystów sportowych przyjeżdżających do miejscowości organizacji imprez jako kibice i jako uczestnicy. Wydarzenia sportowe organizowane są już nie tylko w dużych miastach, ale także w małych miejscowościach, uświadamiając jednocześnie lokalne społeczności o konieczności ruchu, wpływając na zmiany w myśleniu o kulturze fizycznej. Zwłaszcza, że bieganie jako jedna z form aktywności fizycznej ma bardzo dużo zalet. Największą z nich jest to, że nie wymaga ono wysokich nakładów finansowych i można je uprawiać w rozmaitych miejscach na świeżym powietrzu. Ponadto, odpowiedni proces przygotowania organizmu do udziału w biegu długodystansowym wywołuje korzystne efekty zarówno w sferze fizycznej organizmu jak i psychicznej. Stawianie sobie celów takich jak pokonanie dystansu, walka z samym sobą, to wyzwania wartościowe, które realizować może każdy zdrowy, dorosły człowiek, jednocześnie utrzymując swój stan zdrowia na optymalnym poziomie [Poczta 2015 s.].

Problem badawczy i jego podstawy metodologiczne

Celem artykułu jest wykazanie, czy i w jakim stopniu bierny udział w wydarzeniach biegowych wpływa na postawy wobec aktywności fizycznej. Postanowiono sprawdzić w tym zakresie deklaracje kibiców 6. Poznań Półmaratonu i określić – po pierwsze - czy uczestnictwo w imprezie w charakterze kibica motywuje do podejmowania aktywności fizycznej oraz - po drugie - czy wpływa na decyzję o wzięciu czynnego udziału w tej lub innej tego typu imprezie w przyszłości jako zawodnik, co ściśle wiąże się z systematyczną, przemyślaną aktywnością fizyczną i zmianą stylu życia podporządkowanego przygotowaniom do startu w imprezie.

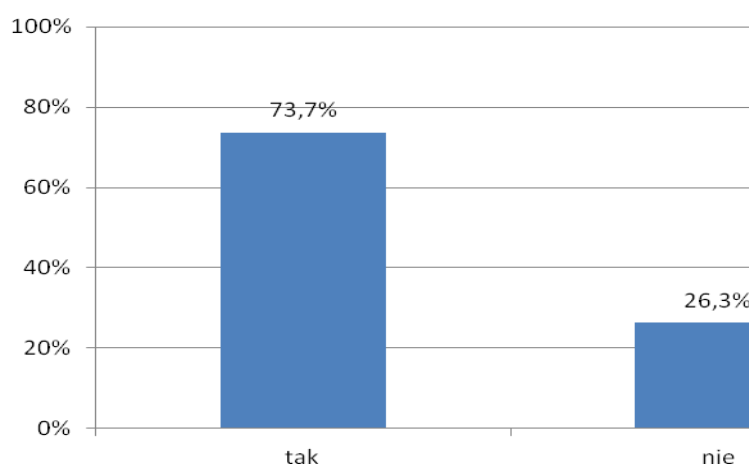
Prezentowany materiał stanowi badania przeprowadzone w trakcie trwania 6. Poznań Półmaratonu w dniu 7 kwietnia 2013 roku na terenie miasta Poznania na trasie biegu. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu techniki badawczej ankiety i autorskiego kwestionariusza przygotowanego specjalnie na potrzeby prowadzonych badań w trakcie wybranego wydarzenia sportowego. Próbę badawczą tworzą kibice 6. Poznań Półmaraton. Próba została dobrana w sposób zapewniający dobrą reprezentatywność uzyskanych wyników. Zastosowano schemat losowania prostego bez zwracania. Przy określaniu liczebności wykorzystano informacje od organizatorów na temat spodziewanej liczby uczestników imprezy. W obliczeniach skorzystano z wzoru na wielkość próby przy populacji skończonej. Kierowano się założeniem, by maksymalny błąd oszacowania (e) przy

95% poziomie ufności nie przekroczył 4%. W sumie przebadano 510 kibiców, spośród których 256 osób to byli mieszkańcy miasta, natomiast 254 kibiców to były osoby, które zadeklarowały inne miejsce zamieszkania niż Poznań, ale celem ich podróży było kibicowanie. Byli to zatem (bierni) turyści sportowi.

Bierny udział w 6. Poznań Półmaraton a zmiany w stylu życia w oparciu o aktywność fizyczną

Analiza literatury problemu oraz obserwowana rosnąca liczba organizowanych imprez biegowych w Polsce i na Świecie pokazuje, że popularyzacja aktywności fizycznej związana z bieganiem jest bardzo duża. Imprezy te zarażają podejmowaniem tej dyscypliny zarówno mieszkańców, biernych oraz przypadkowych uczestników, a także kibiców i turystów sportowych. Dowodem na to jest fakt, że z roku na rok zwiększa się liczba maratończyków oraz liczba osób biegających świadomych konieczności ruchu, zmieniających swoje postawy wobec kultury fizycznej. Zjawisko to potwierdzają przeprowadzone w Poznaniu podczas 6. Półmaratonu badania, z których wynika, że kibice, zapytani o to czy ich bierny udział w imprezie biegowej wpływa na motywację do podejmowania aktywności fizycznej w większości zadeklarowali pozytywnie. Blisko $\frac{3}{4}$ kibiców, aż 73,7% uznało, że udział w półmaratonie w charakterze kibica motywuje ich do podjęcia aktywności fizycznej (Wykres 1.).

Wykres 1. Udział w 6. Poznań Półmaratonie w charakterze kibica a motywacja do podejmowania aktywności fizycznej

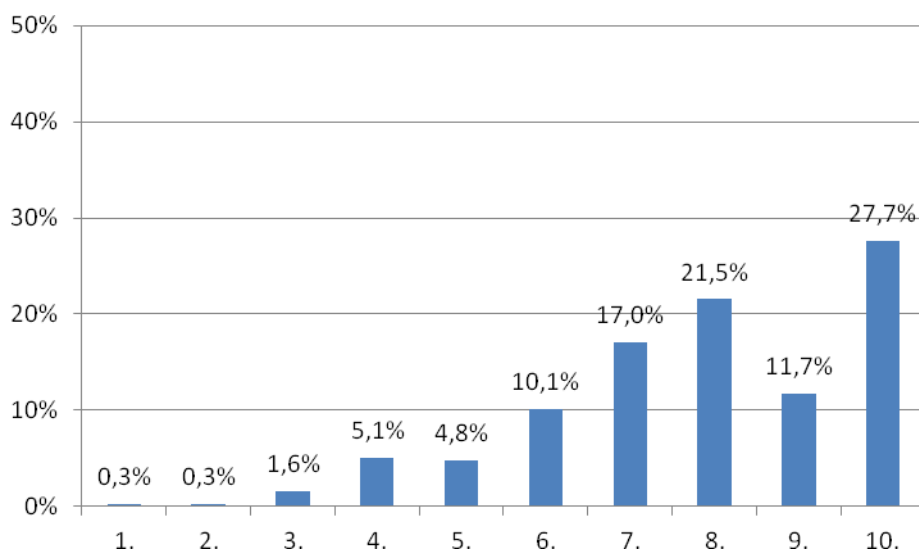


Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=510

Jest to bardzo wysoki wynik, który potwierdza, że imprezy z zakresu sportu masowego zachęcają ludzi do podejmowania aktywności fizycznej. Zaledwie ¼ respondentów (26,3%) miała inne zdanie, nie czuła motywacji do podejmowania aktywności fizycznej. Poddając badanych szczegółowej analizie, okazało się, że pośród 256 biernych uczestników półmaratonu, mieszkańców miasta Poznania, aż 70,7% poczuło się zmotywowanymi do podejmowania aktywności fizycznej wskutek kibicowania w imprezie. Natomiast 254 kibiców którzy zadeklarowali inne miejsce zamieszkania niż Poznań, ale celem ich podróży było kibicowanie, w 76,8% poczuło się zmotywowanymi do podejmowania aktywności fizycznej wskutek kibicowania w półmaratonie.

Aby wzmocnić uzyskany wynik postanowiono osoby, które odpowiedziały w sposób pozytywny (n=376) poprosić o określenie poziomu natężenia tej motywacji w skali od 1 do 10. Wynik badania okazał się równie wysoki (Wykres 2). Okazuje się, że aż 27,7 % respondentów deklarujących motywację do pracy nad własną aktywnością fizyczną określiła jej natężenie na poziomie 10.

Wykres 2. Natężenie motywacji do podejmowania aktywności fizycznej pod wpływem udziału w 6. Poznań Półmaratonie jako kibic



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=376

Badani czuli się zmotywowani do podejmowania aktywności fizycznej dzięki kibicowaniu w półmaratonie średnio na poziomie 7,8 punktów (Tabela 1.).

Tabela 1. Poziom motywacji do podejmowania aktywności fizycznej pod wpływem biernego udziału w 6. Poznań Półmaraton

Respondenci	Średnia	Mediana	Minimum	Maksimum	Odch.std
Kibice razem n=376	7,8	8	1	10	1,9
Mieszkańcy Poznania n=181	7,7	8	3	10	1,8
Bierni turyści sportowi n=195	7,9	8	1	10	2,0

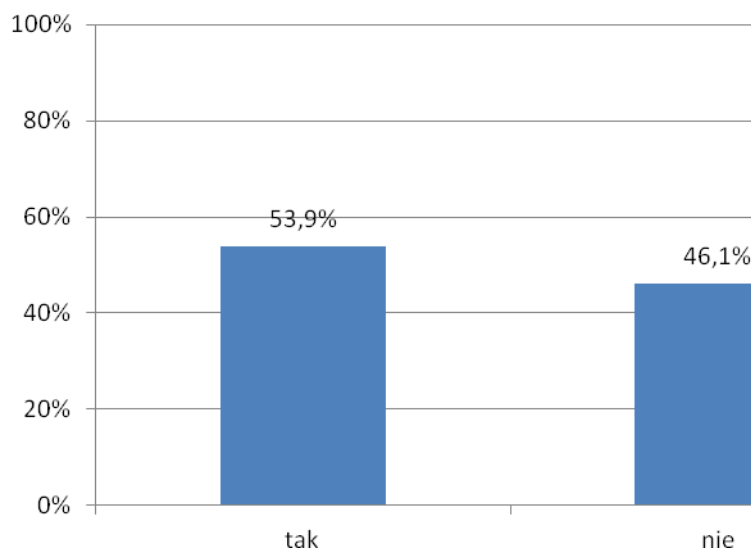
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=376

Mieszkańcy czuli się zmotywowani średnio na poziomie 7,7 punktów, a turyści czuli się zmotywowani średnio na poziomie 7,9 punktów. Turyści zatem nieco częściej czuli się zmotywowani do podejmowania aktywności fizycznej dzięki kibicowaniu.

Kibicowanie w 6. Poznań Półmaraton a deklarowany udział w imprezie biegowej jako zawodnik w przyszłości

Bieganie jako jedna z form aktywności fizycznej nie wymaga, zwłaszcza na początku, wysokich nakładów finansowych. Jest to „sport dla wszystkich”, który można podejmować praktycznie wszędzie i to na świeżym powietrzu. Można biegać rekreacyjnie lub podejmować się wyzwania startu w licznie organizowanych imprezach biegowych. Wtedy odpowiedni proces przygotowania organizmu do udziału w biegu długodystansowym zaczyna mieć ogromne znaczenie. Systematyczna praca natomiast wywołuje korzystne efekty zarówno w sferze fizycznej organizmu jak i psychicznej. Dla każdego człowieka stawianie sobie celów, zwłaszcza sportowych takich jak: pokonanie dystansu, walka z samym sobą, osiągnięcie wysokiego wyniku, uplasowanie się na wysokim miejscu to wyzwania wartościowe, które po pierwsze realizować może każdy zdrowy, dorosły człowiek, po drugie wpływając jednocześnie na utrzymanie swojego stanu zdrowia na dobrym i optymalnym poziomie. Z tego powodu wyniki przeprowadzonych badań są bardzo optymistyczne. Przede wszystkim dowodzą, że organizacja maratonów i półmaratonów motywuje do podejmowania aktywności fizycznej to mało tego, w dużej mierze zachęcają do czynnego udziału w tych imprezach (Wykres 3).

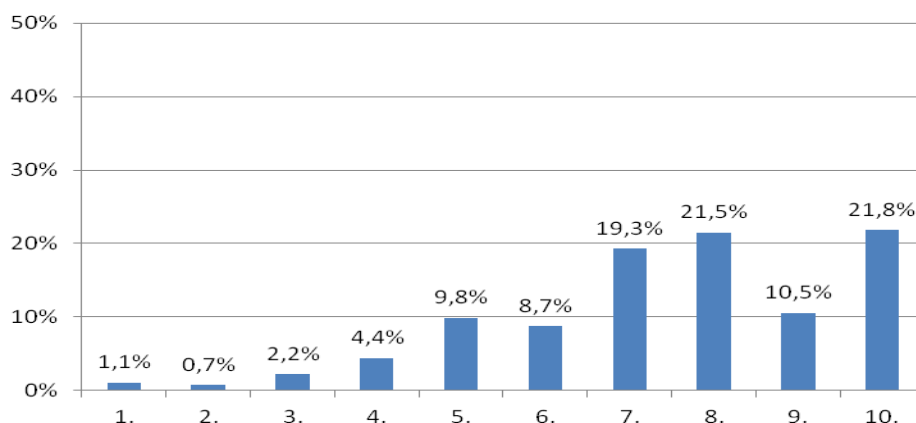
Wykres 3. Deklaracja respondentów dotycząca wzięcia udziału w Półmaratonie w przyszłości



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=510

Ponad połowa kibiców (53,9%) czuła się zmotywowana do wzięcia czynnego udziału w półmaratonie w przyszłości na skutek bycia kibicem podczas trwania tej imprezy, natomiast 46,1% nie czuło się zmotywowanymi. W tym dokonano także analizy deklaracji osób mieszkających w Poznaniu i okazało się, że aż 51,6% mieszkańców i 56,3% turystów poczuło się zmotywowanymi do wystartowania w półmaratonie w przyszłości wskutek kibicowania podczas tej imprezy. Mało tego, okazuje się, że natężenie tej motywacji jest bardzo wysokie.

Wykres 4. Natężenie motywacji do wystartowania w Półmaratonie w przyszłości



Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=275

Kibice 6. Poznań Półmaratonu poczuli się zmotywowani do aktywnego uczestnictwa w tej imprezie w przyszłości średnio na poziomie 7,5 punktów.

Tabela 2. Poziom motywacji do wystartowania kibiców w półmaratonie w przyszłości

Respondenci	Średnia	Mediana	Minimum	Maksimum	Odch. Std.
Kibice razem n=275	7,5	8	1	10	2,0
Mieszkańcy Poznania n=132	7,4	8	1	10	2,0
Bierni turyści sportowi n=143	7,5	8	1	10	2,1

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań, n=275

Mieszkańcy czuli się zmotywowani do treningów i startu w tej imprezie w przyszłości średnio na poziomie 7,4 punktów, a turyści czuli się zmotywowani średnio na poziomie 7,5 punktów.

Podsumowanie i wnioski końcowe

Organizacja wydarzeń sportowych ma zasadniczy wpływ na propagowanie aktywnego i zdrowego stylu życia, poprzez nakłanianie mieszkańców do czynnego udziału w organizowanych wydarzeniach sportowych, zachęcanie do regularnej aktywności sportowej i treningów, wykorzystywanie sportu jako środka wychowawczego na przykład poprzez wolontariat oraz kształtowanie nawyków spędzania czasu wolnego w sposób aktywny. Tego typu wydarzenia, zarówno o charakterze sportowym, masowym oraz charytatywnym mają największy wpływ na integrację lokalnych społeczności i nie tylko.

Celem artykułu było wykazanie, czy i w jakim stopniu bierny udział w wydarzeniach biegowych wpływa na postawy wobec aktywności fizycznej. Sprawdzono postawy kibiców 6. Poznań Półmaratonu, co umożliwiło zweryfikowanie postawionych założeń badawczych. Z przeprowadzonych badań wynika, że:

1. Uczestnictwo w imprezie biegowej w charakterze kibica motywuje do podejmowania aktywności fizycznej;
2. Uczestnictwo w imprezie biegowej w charakterze kibica wpływa na decyzję o wzięciu czynnego udziału w tej lub innej tego typu imprezie w przyszłości jako zawodnik, co ściśle wiąże się z systematyczną, przemyślaną aktywnością fizyczną i zmianą stylu życia podporządkowanego przygotowaniom do startu w imprezie;

3. masowe wydarzenia sportowe uświadamiają, jak ważne dla jednostki jest jej zdrowie i w ogóle możliwość podejmowania aktywności fizycznej.
4. Bierni uczestnicy, kibice, podejmują się aktywnego udziału w kolejnych, cyklicznie odbywających się imprezach i zaczynają systematycznie ćwiczyć.

Przeprowadzone badania utwierdzają, że sport i rekreacja są czynnikami kształtowania zdrowia i osobowości, rozwijania nawyków i prozdrowotnych postaw, a także wartościową formą spędzania wolnego czasu, a w kontekście rozwoju turystyki sportowej, przyjmują niejednokrotnie formę aktywności turystycznej połączonej ze współzawodnictwem i wysiłkiem fizycznym nastawionym na wynik sportowy jednostki. Należy zatem rozwijać w świadomości ludzi pozytywny wpływ sportu powszechnego, jako ogólnodostępnego dobra rozwiniętych społeczeństw, który stosownie do możliwości i zainteresowań obywatela uznaje wszelkie formy aktywności fizycznej (oparte o zorganizowane lub doraźne, świadome uczestnictwo) wpływające nie tylko na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, ale także na rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych.

Bibliografia

- Budner W. W.: *Organizacja wielkich imprez sportowych jako wyraz konkurencyjności miasta*. Wyd. UE w Poznaniu, Poznań, Internet: http://www.klubbiegacza.pl/artykuly/29/imprezy_sportowe_prof_budner.pdf [dostęp 09.09.2014].
<http://www.izp.wroclaw.pl/>, 12.06.2014
- Huk Z.: *Kultura fizyczna w społeczności lokalnej*, http://www.profesor.pl/mat/n10/pokaz_material_tmp.php?plik=n10/n10_z_huk_040409_1.php&id_m=10093[dostęp 10.09.2014].
- Poczta J., Malchrowicz-Moško E.: Imprezy biegowe w Polsce – fenomen, nowy typ kibica, wpływ na postawy wobec aktywności fizycznej = Running Events in Poland - a phenomenon, a new type of fan, the impact on attitudes toward physical activity, *Journal of Health Sciences* 5 (2015), 450-464.
- Poczta J.: Wpływ biegowych wydarzeń sportowych na promocję zdrowia, aktywności fizycznej i rozwój turystyki w regionie, [w:] *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, Tom 28, Wyd. AWF im. B. Czecha w Krakowie 2015, s. 345-355.
- Poczta J.: Wpływ turystyki sportowej na promocję aktywności fizycznej i kształtowanie prozdrowotnych postaw jej uczestników, [w:] *Turystyka Sportowa - społeczno-kulturowy potencjał i perspektywy rozwoju*, Wydanie AWF Poznań 2015, s. 221-230.
- Sarbinowska J., Jędrzejek M., Synowiec-Piłat M. Idea upodmiotowienia na rzecz zdrowia na przykładzie wybranych europejskich kampanii społecznych, *Hygeia Public Health* 2013, 48(4): 424-431 s. 424.