

Paulina TOMCZYKOWSKA\*  
Ryszard KOWALSKI\*\*

## Promocja sportu i zdrowego stylu życia w działalności Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu na przykładzie kampanii „Miesiąc dla Zdrowia” 1996–2014

### Streszczenie

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej zostało powołane do życia 3 maja 1957 roku. Celem organizacji było upowszechnianie kultury fizycznej i dostępu do niej. Towarzystwo oferuje wszystkim zainteresowanym różne formy zajęć sportowych i rekreacyjnych dostosowanych do ich wieku, stanu zdrowia i zainteresowań. Od początku działalności instytucja budzi, rozwija i zaspokaja potrzeby związane z aktywnością sportową, rekreacją i czynnym wypoczynkiem, zachęca do dbania o zdrowie i sprawność psychofizyczną oraz integruje środowiska lokalne.

W opracowaniu przybliżono działalność Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Polsce z uwzględnieniem związku toruńskiego, który został założony w 1958 roku. Szczególną uwagę położono na działalność organizacji związaną z promocją sportu i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców grodu Kopernika. Miejska kampania na rzecz aktywności ruchowej i zapobiegania chorobom „Miesiąc dla Zdrowia” po raz pierwszy odbyła się w 1996 roku, budząc duży entuzjazm wśród torunian. Od tego czasu zainteresowanie nią nie słabnie. Dwa razy w roku, w maju oraz na przełomie października i listopada, liczne podmioty włączają się w akcję poprzez darmowe udostępnianie obiektów infrastruktury fizycznej (basenów, sal gimnastycznych, klubów fitness itp.). Dodatkowo w przedsięwzięcie angażują się lekarze, dietetycy i instruktorzy sportu, którzy swoją wiedzą wzbogacają program kampanii, pozwalając mieszkańcom Torunia na kompleksowe zadbanie o zdrowie i dobre samopoczucie. Toruński sukces kampanii przełożył się na włączenie przez Zarząd Główny TKKF „Miesiąca dla Zdrowia” do ogólnopolskiego programu działań stowarzyszenia.

**Słowa kluczowe:** Toruń, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, promocja sportu i zdrowia, „Miesiąc dla Zdrowia”.

---

\* Mgr, doktorantka na Wydziale Nauk o Ziemi Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, paulinatomczykowska@wp.pl.

\*\* Mgr, prezes Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, wiceprezes Zarządu Głównego TKKF.

## Wstęp

Obecnie można obserwować dwa odmienne zjawiska. Z jednej strony promuje się sport i zdrowy styl życia, wiele znanych osób zachęca do wysiłku fizycznego, powstają programy telewizyjne poświęcone aktywnemu trybowi życia, a siłownie przeżywają obłączenie. Z drugiej, odsetek osób, które w ogóle nie praktykują ćwiczeń sportowych, jest znaczny. Zapomina się, że ruch potrzebny jest człowiekowi od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Pomysł rozwiązania tego problemu pojawił się ponad pół wieku temu. Dostrzeżono wówczas, że przeciętny człowiek ma ograniczony dostęp do profesjonalnej infrastruktury sportowej oraz do fachowego instruktora. Wraz z końcem edukacji szkolnej ustawała konieczność brania udziału w zajęciach wychowania fizycznego, co dla wielu osób oznaczało koniec przygody z aktywnością fizyczną. W związku z tym chęć spopularyzowania „małego” sportu była główną ideą, która przyświecała w 1957 roku założycielom Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. Wszystkim zainteresowanym zdrowym stylem życia i sportem zaczęto oferować liczne zajęcia dostosowane do potrzeb, zainteresowań i kondycji.

Powstałe w 1958 roku toruńskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej aktywnie włączyło się w program upowszechniania aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia. Deklaracja programowa była realizowana między innymi poprzez promowanie nowych dyscyplin, organizowanie konkursów, zabaw, pikników, imprez i zajęć sportowych dla osób w każdym wieku oraz integrowanie społeczności lokalnych dzięki angażowaniu ich w zajęcia ruchowe. TKKF w Toruniu promuje prozdrowotny styl życia, który zapewnia sprawność psychoruchową i zatrzymanie negatywnych tendencji związanych ze starzeniem się społeczeństwa czy wzrostem liczby osób otyłych. W związku z tym narodziła się idea kampanii „Miesiąc dla Zdrowia”, której celem jest zainteresowanie aktywnością ruchową jak największej liczby mieszkańców grodu Kopernika. Szczególny nacisk kładzie się na włączenie do akcji osób po 50. roku życia, których liczba w społeczeństwie systematycznie rośnie. Wpajanie im zasad zdrowego stylu życia przekłada się na poprawę jakości życia oraz ogólny wzrost ich samooceny. Kampania, w którą angażują się liczne podmioty umożliwiające nieodpłatny dostęp do infrastruktury sportowej i badań medycznych, stała się już produktem markowym toruńskiego TKKF-u.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie działań toruńskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem akcji na rzecz aktywności ruchowej i zapobiegania chorobom „Miesiąc dla zdrowia”, która w 2002 roku została włączona do ogólnopolskiego programu TKKF. Do tej pory informacje o akcji można było odszukać przede wszystkim w prasie lokalnej. W związku z powyższym warto poświęcić jej syntetyczne opracowanie. W artykule postanowiono wyjść od zarysowania historii i sposobu funkcjonowania Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Polsce oraz przybliżenia aktual-

nych do dziś celów organizacji. Naświetlono też rozwój związku toruńskiego jako pomysłodawcy kampanii.

### **Powstanie i działalność programowa Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Polsce**

Odbudowanie struktur państwowych po wojnie nie było łatwym zadaniem. Sport nie znajdował się na liście priorytetów. Jego rozwojowi nie sprzyjała również niestabilność organów mających nim zarządzać. Pierwszym krokiem na drodze organizacji zasad funkcjonowania życia sportowego w powojennej historii Polski było powołanie w styczniu 1946 roku Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego (PUWFiPW)<sup>1</sup>, przemianowanego dwa lata później na Główny Urząd Kultury Fizycznej (GUKF)<sup>2</sup>. Pod tą nazwą instytucja działała zaledwie rok, bowiem w grudniu 1949 ustanowiono Główny Komitet Kultury Fizycznej (GKKF)<sup>3</sup>, który funkcjonował do 1960 roku. Zadaniem wszystkich wspomnianych instytucji było administrowanie na szczeblu centralnym w zakresie sportu i turystyki.

W latach 50. XX wieku zaczęto dostrzegać, że działania w zakresie promowania sportu i zdrowego stylu życia są niewystarczające, a wielu obywateli nie ma dostępu do infrastruktury sportowej i fachowego instruktazu. Pokłosiem tych spostrzeżeń było podjęcie uchwały, zaakceptowanej przez GKKF, powołującej do działalności Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, którego celem była wszechstronna praca w dziedzinie wychowania fizycznego i działalności kulturowo-oświatowej. 3 maja 1957 roku odbyła się Krajowa Konferencja Założycieli, podczas której zatwierdzono statut TKKF, ustalono zasady powoływania instancji wojewódzkich i tworzenia ognisk terenowych. Wybrano także tymczasowy Zarząd Główny i ustalono datę I Krajowego Zjazdu Delegatów. Odbył się on w dniach 14–15 grudnia tego samego roku. Wzięło w nim udział 214 delegatów, którzy uchwalili statut organizacji, zatwierdzili godło, barwy oraz odznakę TKKF. Ponadto ustalone zostały zasady działalności organizacyjnej i programowo-szkoleniowej. Wybrano Zarząd Główny, w skład którego weszło 60 delegatów, oraz Główną Komisję Rewizyjną, której członkami zostało 5 osób<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Dekret z dnia 16 stycznia 1946 r. o utworzeniu urzędów i rad wychowania fizycznego i przeposobienia wojskowego, Dz.U. 1946, nr 3, poz. 25.

<sup>2</sup> Ustawa z dnia 25 lutego 1948 r. o powszechnym obowiązku przeposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przeposobienia wojskowego młodzieży oraz o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu, Dz.U. 1948, nr 12, poz. 90.

<sup>3</sup> Ustawa z dnia 30 grudnia 1949 r. o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu, Dz.U. 1949, nr 65, poz. 526.

<sup>4</sup> [http://www.zgkkkf.pl/50lat\\_1.html](http://www.zgkkkf.pl/50lat_1.html) [stan z 12.04.2015].

Założono, że TKKF będzie masową i dobrowolną organizacją upowszechniającą sport wśród społeczności miejskich. Hasłem, które od samego początku wyrażało charakter organizacji, było „sport dla wszystkich”. W programach statutowych Towarzystwo brało pod uwagę zaspokajanie potrzeb obywateli w kwestii ich zainteresowań sportowych i rekreacyjnych, uwzględniając stan zdrowia i wiek zainteresowanych. W pierwszym dziesięcioleciu funkcjonowania organizacji można było wyróżnić dwie podstawowe formy działalności: stałe zespoły ćwiczebne oraz dorywcze lub cykliczne imprezy o charakterze sportowym i sportowo-turystycznym<sup>5</sup>.

W kolejnych dekadach rozszerzano program tak, by trafić do jak najszerszego grona odbiorców. Ofertę wzbogacano o nowe, wartościowe pod względem wychowawczym, kulturowym i zdrowotnym, formy ruchowe. Zaczęto propagować uprawianie sportu przez seniorów, w rodzinie oraz podczas przerw w pracy<sup>6</sup>. Towarzystwo zaczęło też z sukcesami pełnić rolę promotora nowych, słabo wówczas znanych w kraju, dyscyplin sportowych (m.in. ringo, aerobik, kręgle, karate i inne wschodnioazjatyckie sporty walki). W latach 80. i 90. XX wieku zaczęto dostrzegać zagrożenia wynikające z rozwoju chorób cywilizacyjnych, w związku z czym tworzone zespoły profilaktyczne skierowane do konkretnych grup odbiorców, między innymi do osób otyłych, młodych matek, osób zagrożonych zawałem, niepełnosprawnych czy dzieci z wadami postawy.

Współcześnie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej to organizacja działająca non-profit, która zapewnia obywatelom, w myśl zasady „sport dla wszystkich”, szansę organizowania i uczestniczenia w sporcie powszechnym. W XXI wieku instytucja kontynuuje wypracowane i sprawdzone formy programowe, które wyrażają się w następujących formach<sup>7</sup>:

1. działalności sekcji i zespołów ćwiczebnych różnych specjalności;
2. organizowaniu imprez sportowo-rekreacyjnych o różnej treści programowej i różnym zasięgu, integracyjnych imprez sportowo rekreacyjnych oraz imprez turystycznych;
3. organizowaniu obozów sportowych i sportowo-rekreacyjnych dla dzieci oraz młodzieży z UKS i stowarzyszeń kultury fizycznej, środowisk o niskim statusie materialnym, a także obozów rodzinnych i rekreacyjno-zdrowotnych promujących prozdrowotne formy aktywności ruchowej;
4. przygotowywaniu szkoleń dla wolontariuszy sportu dzieci i młodzieży i instruktorów rekreacji ruchowej różnych specjalności;
5. organizowaniu zajęć w ośrodkach terapii ruchowej m.in. dla osób w III wieku, z nadwagą, itd.

<sup>5</sup> J. Arkuszewski, M. Krzemieniowa, S. Matysiak, *Informator turystyczny miasta Torunia*, Wydawnictwo Miejskiej Obsługi Turystycznej, Toruń 1960–1975, s. 9.

<sup>6</sup> T. Wolańska, *Rozwój programowej działalności w latach 1957–1987*, [w:] Z. Mikołajczak, *Trzydziestolecie TKKF 1957–1987*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989, s. 39.

<sup>7</sup> [http://www.zgtkkf.pl/50lat\\_1.html](http://www.zgtkkf.pl/50lat_1.html) [stan z 12.04.2015].

## Powstanie i rozwój Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu

Struktura organizacyjna Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w momencie powstania miała charakter hierarchiczny. Władze centralne składały się z Krajowego Zjazdu Delegatów, Zarządu Głównego oraz Głównej Komisji Rewizyjnej. Na szczeblu wojewódzkim działały Wojewódzkie Zjazdy Delegatów, Zarządy Wojewódzkie oraz Wojewódzkie Komisje Rewizyjne. Niżej w strukturze funkcjonowały władze powiatowe, miejskie i dzielnicowe oraz Ogniska TKKF. Bydgoszcz, jako stolica województwa bydgoskiego, została siedzibą Zarządu Wojewódzkiego TKKF. Na zebraniu organizacyjnym w stolicy ówczesnego województwa bydgoskiego 7 maja 1957 roku obrano kierunek popularyzacji organizacji w ośrodkach powiatowych i mniejszych miastach. Rozpoczął się proces powoływania ognisk statutowych w miastach powiatowych i mniejszych ośrodkach<sup>8</sup>.

W Toruniu znaczącą rolę w tworzeniu lokalnych struktur organizacyjnych odegrał przewodniczący Miejskiego Komitetu Kultury Fizycznej – K. Osmański oraz Związek Młodzieży Socjalistycznej (ZMS). 20 marca 1958 roku na posiedzeniu ZMS przyjęto uchwałę, której jednym z postulatów było powołanie Komitetu Organizacyjnego TKKF i budowa przystani pływającej „Przygoda”, która miała być jego toruńską siedzibą. 7 maja odbyło się I Zebranie Wyborcze działaczy z Torunia oraz członków Komitetu Organizacyjnego Budowy Przystani, której uroczyste otwarcie nastąpiło 1 maja 1959 roku<sup>9</sup>.

W pierwszej dekadzie działania TKKF w Toruniu aktywnie tworzył ogniska zakładowe i organizował wiele imprez sportowych dla zróżnicowanych grup odbiorców: gimnastyka dla kobiet, turnieje amatorów w piłce nożnej i piłce siatkowej, zawody wioślarskie, tenisowe i wiele innych. Dzięki przychylności Zarządu Wojewódzkiego i dotacji finansowej w Toruniu utworzono stałe zespoły ćwiczebne, nawiązywano współpracę ze szkołami i zaangażowano w działalność przedstawicieli zakładów pracy<sup>10</sup>. Lata 1959–1969 to ciągły rozwój organizacji na terenie Torunia. Mimo problemów finansowych i ograniczonego dostępu do urządzeń sportowych udało się zorganizować ponad 1000 imprez sportowych, w których udział wzięło ponad 125 tys. uczestników. Toruński TKKF przyczynił się do spopularyzowania sportu w szkołach, zakładach pracy i wśród rodzin<sup>11</sup>.

<sup>8</sup> L. Gołębiowski, *Działalność Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu w latach 1957–1996*, praca magisterska napisana pod kierunkiem E. Małolepszego w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 1997, s. 27.

<sup>9</sup> A. Przeworski, *Działalność Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej na terenie miasta Torunia w latach 1958–1978*, praca magisterska napisana pod kierunkiem T. Ziółkowskiej w Zakładzie Historii i Organizacji Kultury Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 1979, s. 27.

<sup>10</sup> Tamże, s. 28.

<sup>11</sup> Protokół z Walnego Zebrania sprawozdawczego Ogniska TKKF przy ZM ZMS w Toruniu z dnia 19.02.1968 r.

W marcu 1969 roku w Toruniu odbyło się spotkanie, na którym powołano Zarząd Miejski TKKF. Ustanowienie zarządów miejskich było efektem ciągle rosnącej liczby ognisk na terenach miejskich, w wyniku czego zarządy wojewódzkie nie radziły sobie z ich efektywnym zarządzaniem. Toruński ZM TKKF został wpisany do rejestru stowarzyszeń<sup>12</sup>. Powołany zarząd stał na stanowisku, że jego zadaniem będzie koordynowanie ognisk na swoim terenie i inspirowanie ich do różnych zadań i przedsięwzięć. Tradycją środowiska toruńskiego stała się aktywna promocja sportu oraz działalność na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki chorób. Do 1975 roku zarząd miejski stowarzyszenia w Toruniu był organizatorem blisko 200 imprez, w których udział wzięło około 120 tys. uczestników. Oprócz tego 250 imprez przeprowadzono w ogniskach<sup>13</sup>.

Zmiana podziału administracyjnego kraju wymusiła potrzebę reorganizacji wielu instytucji i stowarzyszeń. We wrześniu 1975 roku na I Konferencji Wyborczej w Toruniu powołano toruński Zarząd TKKF. Dwustopniowy system zarządzania wymusił likwidację zarządów miejskich i powiatowych<sup>14</sup>. Nowy Zarząd Wojewódzki z siedzibą w Toruniu rozpoczął swoje funkcjonowanie z 90 ogniskami. Kontynuowano działalność związaną ze szkoleniem kadry instruktorskiej, organizacją imprez, prowadzeniem turniejów i rozgrywek, utrzymywaniem zespołów ćwiczebnych oraz popularyzowaniem rekreacji, sportu indywidualnego i zdrowego stylu życia<sup>15</sup>.

W kolejnych latach rozwijano działalność programową, a za szczególnie ważne należy uznać postanowienia z IV Wojewódzkiego Zjazdu Delegatów Ognisk TKKF w Toruniu, który odbył się 1985 roku<sup>16</sup>. Wówczas uznano, że należy tworzyć programy dostosowane do jak najszerszych grup wiekowych i społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem osób w tzw. „złotym wieku”. Postanowiono wzmocnić działalność informacyjną i wydawniczą oraz lepiej wykorzystywać funkcję wychowawczą sportu w pracy z młodzieżą.

Następna reorganizacja struktur nastąpiła wraz z kolejną zmianą podziału administracyjnego kraju – w 1999 roku. W lipcu członkowie Ogniska Horyzont we Włocławku oraz Zarządów Wojewódzkich w Toruniu i Bydgoszczy powołali Kujawsko-Pomorski Związek TKKF. W listopadzie, w miejsce byłego Zarządu Wojewódzkiego, powołano Toruński Związek TKKF. W 2001 roku został on wpisany do Krajowego Rejestru Sądowego, a trzy lata później przyznano mu

<sup>12</sup> Decyzja nr III-9000/82/69 Urzędu Spraw Wewnętrznych Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Bydgoszczy z dnia 20.07.1969.

<sup>13</sup> Sprawozdanie z działalności Zarządu Miejskiego TKKF w Toruniu za okres od 29.07.1969 do 29.09.1975 r.

<sup>14</sup> Protokół z I Konferencji Wyborczej Zarządu Wojewódzkiego TKKF w Toruniu z dnia 09.09.1975 r.

<sup>15</sup> Sprawozdanie Zarządu Wojewódzkiego TKKF z działalności ognisk statutowych i zakładowych za lata 1978-1980.

<sup>16</sup> Program realizacji uchwały IV Wojewódzkiego Zjazdu Delegatów TKKF, grudzień 1985 r.

status organizacji pożytku publicznego (OPP)<sup>17</sup>. Od momentu powstania był on nastawiony na ścisłą współpracę zarówno z władzami miasta, jak i ministerstwami właściwymi ds. sportu i turystyki. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu jest aktualnie skupione na ośmiu podstawowych zadaniach, które obejmują<sup>18</sup>:

1. działania na rzecz kultury fizycznej i sportu, rekreacji ruchowej oraz profilaktyki zdrowotnej;
2. mobilizowanie społeczeństwa, w szczególności osób starszych i dzieci, do utrzymywania oraz podnoszenia sprawności fizycznej;
3. krzewienie i rozwijanie zamiłowania do systematycznego uprawiania rekreacji ruchowej i sportu wśród osób sprawnych i niepełnosprawnych;
4. podtrzymywanie tradycji narodowych, pielęgnowanie polskości oraz rozwijanie świadomości narodowej, kulturowej i obywatelskiej;
5. działania na rzecz integracji europejskiej oraz rozwijanie kontaktów i współpracy między społecznościami;
6. promowanie i organizacja wolontariatu;
7. szkolenie różnych grup zawodowych i społecznych w zakresie sportu, rekreacji ruchowej oraz profilaktyki i promocji zdrowia.
8. wspomaganie procesu poprawnej socjalizacji i wychowania poprzez wykorzystywanie walorów kultury fizycznej w profilaktyce oraz readaptacji społecznej.

Najważniejszymi środkami działania, które stosuje Toruński Związek TKKF, jest organizacja szkoleń, festynów, zlotów, konkursów, masowych imprez o charakterze sportowo-rekreacyjnym oraz prowadzenie kampanii prozdrowotnych. Flagową akcją Stowarzyszenia, prowadzoną od 1996 roku, jest „Miesiąc dla Zdrowia”. Pomysł opiera się o nieodpłatne oferowanie mieszkańcom miasta zróżnicowanych form ruchu, umożliwianie kontaktów z przedstawicielami środowisk medycznych i sportowych.

### **Kampania „Miesiąc dla Zdrowia”**

Idea kampanii prozdrowotnej „Miesiąc dla Zdrowia” narodziła się w 1996 roku z inicjatywy obecnego prezesa Toruńskiego Związku TKKF w Toruniu – Ryszarda Kowalskiego. Celem, który przyświecał pomysłodawcy, było uświadomienie jak najszerszemu gronu odbiorców zalet, jakie płyną z uprawiania aktywności fizycznej i dbania o własne zdrowie. Toruńska kampania ma miejsce dwa razy do roku, w maju oraz na przełomie października i listopada. Cykliczność kampanii przypomina i utrwala w mieszkańcach Torunia przekonanie

<sup>17</sup> <https://ems.ms.gov.pl/krs/danepodmiotu> [stan z 12.04.2015].

<sup>18</sup> <http://www.maraton.pl/o-nas/statut/> [stan z 12.04.2015].

o dobrodziejstwach czynnego wypoczynku. Komplementarne podejście do zagadnienia wiąże się także z przekazywaniem mieszkańcom wiedzy na temat walki z plagami współczesnego świata – otyłością i stresem. Celem towarzyszącym kampanii jest zaprezentowanie torunianom bogatej oferty sportowo-rekreacyjnej miasta. W ostatnich latach w grodzie Kopernika powstało wiele obiektów sportowych, które są powodem do dumy zarówno dla mieszkańców, jak i władz miejskich. W trakcie trwania „Miesiąca dla Zdrowia” mieszkańcy mogą bezpłatnie korzystać z infrastruktury sportowej i rekreacyjnej – zarówno zarządzanej przez władze miejskie, jak i będącej własnością prywatnych przedsiębiorców, którzy włączyli się w akcję.

Dzięki wieloletniej historii znaczenie wydarzenia zdążyło się utrwalić i na stałe wpisać w toruński kalendarz imprez. W związku z tym wiele instytucji zabiega o wzięcie w niej udziału. W zamian za bezpłatne udostępnianie obiektów, sal i sprzętu sportowego mogą one liczyć na bezpłatną reklamę w mediach, na plakatach i w biuletynach informacyjnych. W latach 2000–2013, jak podaje J. Sokal, rozdano ich ponad 20 tysięcy<sup>19</sup>. Dając mieszkańcom nieodpłatną szansę na zapoznanie się z posiadaną ofertą, zdobywają wierne grono uczestników już po zakończeniu kampanii. Do akcji włączają się siłownie, kluby fitness, gabinety odnowy biologicznej oraz osoby, które swoją wiedzą i umiejętnościami mogą wspomóc i wzbogacić imprezę. W przedsięwzięcie zaczęli angażować się lekarze, dietetycy i psychologowie, którzy w swoich gabinetach oferują darmowe konsultacje. Nieocenione jest także wsparcie trenerów indywidualnych, którzy pokazują mniej doświadczonym osobom, jak przygotować się do uprawiania danej dyscypliny sportu. Toruński TKKF usiłuje uświadomić torunianom także to, że prawidłowy sposób odżywiania, systematyczna kontrola zdrowia w poradniach oraz troska o zdrowie psychiczne to kolejne elementy zdrowego stylu życia.

W kampanii „Miesiąc dla Zdrowia” uczestniczyć mogą wszyscy zainteresowani, bez względu na wiek czy stan zdrowia, oferta jest bowiem bogata i dostosowana do zróżnicowanych potrzeb i oczekiwań. Sport, odpowiednie odżywianie, powiększanie wiedzy na temat własnego zdrowia stały się istotnym elementem stylu życia pewnej, wąskiej grupy osób, które dysponują odpowiednimi środkami finansowymi. J. Sokal określa ich mianem „współczesnych elit”<sup>20</sup>. Są to ludzie dysponujący odpowiednimi środkami finansowymi zapewniającymi im dostęp do specjalistycznej infrastruktury sportowej, dla których wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczna ma duże znaczenie. Pomysłodawcom kampanii przyświecała idea upowszechnienia aktywnego stylu życia w całym społeczeństwie. Rośnie odsetek otyłych wśród dzieci i młodzieży, wzrasta liczba osób w podeszłym wieku. Zmiany cywilizacyjne, takie jak wzrost popularności transportu indywidualnego, dostęp do wysoko przetworzonego jedzenia i upo-

<sup>19</sup> J. Sokal, *Kampania prozdrowotna „Miesiąc dla Zdrowia”*, Biuletyn Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich, „Sport dla Wszystkich” 2013, nr 2, s. 20.

<sup>20</sup> Tamże, s. 21.



wszechnienie się siedzącego trybu życia przekładają się na pogarszanie się stanu zdrowia obywateli. Rozbudzenie chęci ćwiczeń fizycznych wśród wskazanych grup jest sposobem na poprawę ich stanu zdrowia.

Pierwsza odsłona kampanii „Miesiąc dla Zdrowia” miała miejsce 20 października 1996 roku, a jej hasło przewodnie brzmiało „Bieg między mostami”. Każdy dzień tygodnia w czasie trwania akcji poświęcony był innemu zagadnieniu. Taki układ oferty zachował się do dziś. Do akcji włączyło się 31 podmiotów (osób i instytucji), które zaoferowały darmowy dostęp do infrastruktury sportowej lub dzieliły się swoją wiedzą. Na Stadionie Miejskim mieszkańcy mieli okazję ćwiczyć pod okiem Mariana Gęsickiego<sup>21</sup> oraz Jacka Butkiewicza<sup>22</sup>. W czasie trwania I „Miesiąca dla Zdrowia” w szkołach uczono młodych ludzi, jak zapobiegać stresowi, a uczniowie z ówczesnego Zespołu Szkół Medycznych wraz z działaczami Polskiego Czerwonego Krzyża organizowali w centrum miasta pokazy instruktażowe dotyczące zasad udzielania pierwszej pomocy. Toruński Związek TKKF oszacował, że w przedsięwzięciu wzięło wówczas udział ok. 27 tysięcy osób. Sukces akcji pozwolił organizatorowi na jej kontynuację. Najwięcej podmiotów przyłączyło się do współdziałania w czasie trwania VIII i XXVIII „Miesiąca dla Zdrowia” – ponad 80 podmiotów. Największym sukcesem frekwencyjnym, biorąc pod uwagę liczbę uczestników, była jubileuszowa, XXX odsłona kampanii (tab. 1). Odbędzie się ona pod hasłem „Wybierz dla siebie dyscyplinę sportu, a my pomożemy Ci ją uprawiać”. Myślą przewodnią organizatorów było zainteresowanie torunian mniej znanymi dyscyplinami sportu. Po raz pierwszy pojawiła się możliwość uczestniczenia w zajęciach z neurofitnessu. Celem zajęć z „gimnastyki mózgu” było przekonanie uczestników, że ćwiczyć można nie tylko ciało. Utrzymywanie sprawności psychicznej przekłada się na lepsze samopoczucie. Uczono technik relaksacyjnych, medytacji i walki ze stresem. Pokazano, że proste czynności, takie jak np. zmiany codziennych nawyków, mogą polepszać koncentrację i niwelować kłopoty z pamięcią.

**Tabela 1.** Liczba uczestników i współorganizatorów kolejnych edycji kampanii „Miesiąc dla Zdrowia”

Edycja	Termin	Liczba uczestników (tys.)	Liczba współorganizatorów
I	20.10.–21.11.1996 r.	27	31
II	01.05.–31.05.1997 r.	31	34
III	20.10.–21.11.1998 r.	24	47
IV	01.05.–31.05.1998 r.	48	45
V	20.10.–21.11.1998 r.	52	50
VI	20.10.–21.11.1999 r.	43	53

<sup>21</sup> Marian Gęsicki – ur. 19.05.1953 r. polski biegacz na średnich dystansach, uczestnik igrzysk olimpijskich w Montrealu w 1976 r.

<sup>22</sup> Jacek Butkiewicz – ur. 25.05.1969 r. polski lekkoatleta specjalizujący się w trójskoku.

**Tabela 1.** Liczba uczestników i współorganizatorów... (cd.)

Edycja	Termin	Liczba uczestników (tys.)	Liczba współorganizatorów
VII	20.10.–21.11.2000 r.	52	44
VIII	01.05.–31.05.2001 r.	61	81
IX	20.10.–21.11.2001 r.	47	52
X	01.05.–31.05.2002 r.	52	53
XI	20.10.–21.11.2002 r.	45	38
XII	01.05.–31.05.2003 r.	35	55
XIII	20.10.–21.11.2003 r.	41	56
XIV	01.05.–31.05.2004 r.	39	45
XV	20.10.–21.11.2005 r.	43	52
XVI	01.05.–31.05.2006 r.	41	44
XVII	20.10.–21.11.2006 r.	37	47
XVIII	01.05.–31.05.2007 r.	40	46
XIX	20.10.–21.11.2007 r.	50	53
XX	01.05.–31.05.2007 r.	60	55
XXI	20.10.–21.11.2007 r.	55	57
XXII	01.05.–31.05.2008 r.	62	71
XXIII	20.10.–21.11.2008 r.	59	69
XXIV	01.05.–31.05.2009 r.	65	75
XXV	01.05.–31.05.2010 r.	60	76
XXVI	01.05.–31.05.2011 r.	75	74
XXVII	01.05.–31.05.2012 r.	73	73
XXVIII	01.05.–31.05.2013 r.	78	83
XXIX	01.10.–31.10. 2014 r.	60	46
XXX	01.05.–31.05.2014 r.	82	70

Źródło: dane wewnętrzne Toruńskiego Związku TKKF.

Wraz z kolejnymi edycjami rosła liczba współorganizatorów oraz mieszkańców biorących w nich udział. Ze względu na ograniczenia wynikające z objętości niniejszego opracowania nie ma możliwości dokładnego scharakteryzowania każdej kolejnej odsłony akcji. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, jak wiele podmiotów o różnym charakterze włączało się w kampanię, wzbogacając tym samym jej ofertę. Organizowano degustacje zdrowej żywności, pokazy zdrowego gotowania, pomiary wagi ciała, ciśnienia, cholesterolu i cukru we krwi. W przychodniach udzielano porad nt. szkodliwości palenia i radzono, jak zerwać z nałogiem, prowadzono profilaktyczne badania pod kątem nowotworu piersi, udzielano porad kosmetycznych i cennych wskazówek kobietom ciężarnym

i młodym matkom. Wśród dyscyplin sportowych, jakie mogli uprawiać mieszkańcy Torunia, można wskazać między innymi na biegi (na różnych dystansach), tenis ziemny i stołowy, pływanie, taniec, jazdę na rolkach, kolarstwo, koszykówkę, wędkarstwo, aerobik, kulturystykę, fitness, jogę, callanetics, karate, rytmikę, piłkę nożną, unihokej czy gimnastykę akrobatyczną. W akcję angażowali się kolejni sportowcy, którzy zachęcali do aktywnego stylu życia. Byli wśród nich m.in. maratończycy Kazimierz Musiałowski, Tadeusz Spsychalski i Marek Gorzycki.

W grudniu 2001 roku Zarząd Główny TKKF dostrzegł potencjał, jaki kryje się w kampanii i uwzględniając doświadczenia toruńskie oraz innych miast, które w tym czasie także zdążyły wdrożyć i spopularyzować kampanię (m.in. Częstochowa, Łódź, Gdańsk), postanowiono włączyć „Miesiąc dla Zdrowia” do programu ogólnopolskiego działań TKKF. Na podstawie tej decyzji kampania zaczęła być dofinansowywana ze środków ministerialnych. Część pieniędzy pochodziła także z budżetów miast. Do akcji włączył się też sponsor – firma Toruń-Pacyfik Sp. z o.o. W związku z powyższym dziesiąta edycja toruńskiej akcji była już częścią I Ogólnopolskiej Kampanii Prozdrowotnej „Miesiąc dla Zdrowia”<sup>23</sup>. W zamian za nieodpłatne udostępnianie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej uczestnikom, sponsor zapewniał nagłośnienie kampanii w mediach ogólnopolskich. Dzięki temu informacja o przedsięwzięciu dotarła wówczas do ponad 2 mln Polaków. W 2002 roku kampanię ogólnopolską realizowało 60 miast, 147 ognisk TKKF, 315 gabinetów promocji zdrowia, 598 klubów fitness, siłowni, ośrodków SPA i innych podmiotów zajmujących się promocją zdrowia<sup>24</sup>.

Kolejnym urozmaiceniem kampanii było wprowadzenie testów sprawnościowych, umożliwiających dokonanie pomiaru poziomu ogólnej sprawności organizmu lub poziomu rozwoju wybranej cechy motorycznej oraz stopnia opanowania określonej umiejętności ruchowej. Uczestnikom zaproponowano proste, powtarzane co kilka dni, sprawdziany pozwalające prześledzić zmiany, jakie nastąpiły w zakresie sprawności ruchowej osoby ćwiczącej po upływie danego okresu. Testy stanowiły ważne kryterium oceny efektów oraz skuteczności ćwiczeń i zajęć ruchowych osób uprawiających systematycznie aktywność ruchową. Osiągane wyniki prób sprawnościowych odgrywały pozytywną rolę w kształtowaniu motywacji do systematycznego uprawiania zajęć ruchowych<sup>25</sup>. Mieszkańcy mogli sprawdzić się w teście mięśni brzucha oraz siły mięśni ramion i nóg. Do wyboru był też sprawdzian pływacki, test marszu oraz sprawdzian wydolności układu krążenia.

<sup>23</sup> M. Hasse, *Rola i znaczenie TKKF-u w Polsce i mieście Toruniu w krzewieniu kultury fizycznej i sportu oraz profilaktyce chorób na przykładzie ogólnopolskiej kampanii prozdrowotnej „Miesiąc dla Zdrowia”*, praca magisterska napisana pod kierunkiem A. Biedrzyckiego w Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku, Włocławek 2004, s. 56.

<sup>24</sup> <http://www.odpowiedzialnafirma.pl/platforma/container/zdrowie.pdf> [stan z 22.04.2015].

<sup>25</sup> R. Kowalski, *Ogólnopolska Kampania Prozdrowotna „Miesiąc dla zdrowia” – maj 2010*, „Biuletyn Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich” 2010, nr 1, s. 20.

Każda odsłona akcji, zarówno w wydaniu toruńskim, jak i ogólnopolskim, to sukces frekwencyjny. Pozostaje mieć nadzieję, że ta inicjatywa będzie kontynuowana przez następne lata. Zaangażowanie kolejnych podmiotów i instytucji rokuje pozytywnie. Wszelkie inicjatywy promujące zdrowy tryb życia, racjonalne odżywianie i aktywność fizyczną są godne nagłaśniania i naśladowania.

### **Zakończenie**

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej od początku swojego istnienia wnosi trwały wkład w życie sportowo rekreacyjne mieszkańców miast w Polsce. Funkcjonowanie wydziałów terenowych zapewnia wszechstronną, różnorodną, nowatorską i profesjonalną ofertę z zakresu kultury fizycznej, rekreacji i turystyki wszystkim tym, którzy chcą zaspokoić swoje potrzeby w tym zakresie. Aktywność ruchowa, zdrowe odżywianie i umiejętność czynnego wypoczynku przekładają się na poprawę jakości egzystencji, w tym na powodzenie w życiu społecznym, zawodowym oraz osobistym. W ostatnich latach niemal wszystkie przedsięwzięcia TKKF za główny cel przyjmują profilaktykę prozdrowotną uczestników, czego dobrym przykładem może być kampania „Miesiąc dla Zdrowia”.

Akcja wpisuje się w rozsądną politykę profilaktyki chorób, w szczególny sposób uwzględniając osoby, dla których dostęp do kultury fizycznej na co dzień jest utrudniony. Włączenie się mieszkańców w proponowane działania zapewnia ogólną poprawę zdrowia oraz daje możliwość zintegrowania się lokalnym społecznościom. Zaangażowanie w prowadzoną kampanię to doskonała okazja, by zainteresować zdrowym stylem życia jak najszersze grono odbiorców. Rosnąca liczba osób biorących udział w przedsięwzięciu świadczy, że coraz większa liczba torunian zdaje sobie sprawę z tego, jak ważny w życiu jest ruch i inne działania prozdrowotne, między innymi zdrowa dieta, integracja społeczna i sprawność psychiczna. Utrzymywanie sprawności fizycznej i umysłowej przekłada się na większą samodzielność w każdym wieku oraz pozostawanie produktywnym członkiem społeczeństwa do późnej starości.

### **Bibliografia**

#### **A. Źródła**

##### **I. Źródła instytucjonalne**

Program realizacji uchwały IV Wojewódzkiego Zjazdu Delegatów TKKF, gruzdzień 1985 r.

Protokół z I Konferencji Wyborczej Zarządu Wojewódzkiego TKKF w Toruniu z dnia 09.09.1975 r.

Protokół z Walnego Zebrania sprawozdawczego Ogniska TKKF przy ZM ZMS w Toruniu z dnia 19.02.1968 r.

Sprawozdanie z działalności Zarządu Miejskiego TKKF w Toruniu za okres od 29.07.1969 do 29.09.1975 r.

Sprawozdanie Zarządu Wojewódzkiego TKKF z działalności ognisk statutowych i zakładowych za lata 1978–1980.

## II. Prasa lub źródła prasowe

Biuletyn Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich 1/2010.

Biuletyn Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich, nr 2, 2013, s. 20, 21.

## III. Źródła internetowe

<http://www.odpowiedzialnafirma.pl/platforma/container/zdrowie.pdf> [stan z 22.04.2015].

<https://ems.ms.gov.pl/krs/danepodmiotu> [stan z 12.04.2015].

<http://www.maraton.pl/o-nas/statut/> [stan z 12.04.2015].

<https://ems.ms.gov.pl/krs/danepodmiotu> [stan z 12.04.2015].

## IV. Źródła normatywne

Decyzja nr III-9000/82/69 Urzędu Spraw Wewnętrznych Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Bydgoszczy z dnia 20.07.1969.

Decret z dnia 16 stycznia 1946 r. o utworzeniu urzędów i rad wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, Dz. U. 1946, nr 3, poz. 25.

Ustawa z dnia 25 lutego 1948 r. o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży oraz o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu, Dz. U. 1948, nr 12, poz. 90.

Ustawa z dnia 30 grudnia 1949 r. o organizacji spraw kultury fizycznej i sportu, Dz. U. 1949, nr 65, poz. 526.

## B. Literatura

### I. Publikacje

Arkuszewski J., Krzemieniowa M., Matysiak S., *Informator turystyczny miasta Torunia*, Wydawnictwo Miejskiej Obsługi Turystycznej, Toruń 1960–1975.

Wolańska T., *Rozwój programowej działalności w latach 1957–1987*, [w:] Miłkołajczak Z., *Trzydziestolecie TKKF 1957–1987*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989, s. 31–50.

## II. Prace niepublikowane

Gołębiowski L., *Działalność Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu w latach 1957–1996*, (praca magisterska) WSP Częstochowie, Częstochowa 1997.

Hasse M., *Rola i znaczenie TKKF-u w Polsce i mieście Toruniu w krzewieniu kultury fizycznej i sportu oraz profilaktyce chorób na przykładzie ogólnopolskiej kampanii prozdrowotnej „Miesiąc dla Zdrowia”*, (praca magisterska), WSE Włocławek 2004.

Przeworski A., *Działalność Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej na terenie miasta Torunia w latach 1958–1978*, (praca magisterska), AWF Poznań 1979.

## **The promotion of sport and healthy lifestyle in the activities of the Society for the Propagation of Physical Culture in Torun. On the example of the campaign “Month for Health” 1996-2014**

### **Abstract**

The theme of this article is history of idea “Month for Health”. This project was launched in Toruń in 1996 y. The article presents also the history of Society for the Propagation of Physical Culture (TKKF) in Poland and in Toruń. In the paper were characterized activities of organizations related to the promotion of sport and a healthy lifestyle. Campaign for physical activity and prevention of disease "Month for Health" is of great interest among the inhabitants of Toruń. Its goal is to educate as many people as that active life is good for the physical and mental health.

**Keywords:** Month for Health, Toruń, promotion of sport, healthy lifestyle.