

# L I D E R

## PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

**Numer 11. 2013 /275/**



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*Naukowcy, którzy zajmują stanowiska polityczne dotyczące kwestii moralnych, takich jak badania nad komórkami macierzystymi, kara śmierci, broń atomowa, globalne ocieplenie i tym podobne, mogą być odsuwani na bok jako ateści, humaniści bądź agnostycy, którzy nie mają prawa wypowiadać się na tematy moralne poza swoją wąską specjalnością – w odróżnieniu od (choćby) kaznodziejów telewizyjnych (Jordan Pollack)*



**Specjalni wysłannicy Lidera Kama i Adam pod kołem podbiegunowym**

**W numerze między innymi :**

**Zbigniew Cendrowski - Drodzy czytelnicy**

**Witkacy –Pojęcia i twierdzenia implikowane przez pojęcie istnienia**

**Posłowie interpelują - Minister Edukacji Narodowej odpowiada**

**Michał Lenartowicz - Po Konferencji AIESEP**

**Zuzanna Mazur - Po Sympozjum SALOS i AWF**

**Zbigniew Dziubiński - Uwarunkowania i tendencje zmian uczestnictwa społeczeństwa polskiego w sporcie**

**Zofia Serwińska – Brzostek Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży i jej wpływ na zdrowie**

**Zbigniew Cendrowski – Rekomendacje (Brandon, Gombrowicz, Seligman)**

**Nominacja profesorska Zbigniewa Dziubińskiego**

## Drodzy czytelnicy



Mija drugi rok nowej – internetowej edycji Lidera, pora zatem, na jakieś zwięzłe podsumowanie, parę wyjaśnień i informacji. Myślę, że ten internetowy start należy uznać za wielce udany. Nie tylko dlatego, że z marketingowego punktu widzenia poszliśmy za „duchem czasu”, pionierując, potraktowaliśmy internet jako nowoczesny środek komunikowania się. Ta nowa formuła umożliwiła znacznie większy bezpośredni kontakt z czytelnikami. W pierwszym roku edycji internetowej z naszej strony skorzystało ponad **półtora miliona czytelników**. Dzięki zastosowaniu licznika, który odnotowuje każdy kontakt z wybranym tekstem (autorem) mogliśmy dokładnie poznać zainteresowania czytelników i popularność tematów (autorów). Z przyjemnością

[Lider3000@poczta.onet.pl](mailto:Lider3000@poczta.onet.pl)  
[www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

odnotowujemy, że niektóre artykuły po dwuletniej egzystencji w banku zyskały ponad **15 000 czytelników**. Dzięki temu, że wszystkie materiały publikowane w poszczególnych numerach są równolegle zamieszczane na **Internetowej Płasczyźnie Informacyjnej**, w banku wszystkich tekstów, każdy może swobodnie serfować po naszych zasobach, mieć natychmiastowy dostęp do wszystkiego co kiedykolwiek zostało opublikowane w Liderze, wracać do niektórych tekstów, czytać je online a także kopiować i drukować i to wszystko całkiem **bezpłatnie**. Dla ułatwienia „degustacji” prawie wszystkie materiały są zamieszczane zarówno w Liderze jak i w banku w formacie word, co znakomicie ułatwia korzystanie z nich w całości lub wybranych fragmentach. Forma internetowa umożliwiła nam znaczne zwiększenie (często ponad trzykrotne) objętości – poszczególnych numerów - chodzi o ilość kolumn – z objętością internetową są pewne kłopoty bo aby numer szybko otworzyć nie może on zawierać nazbyt dużo ilustracji i koloru). **Dodać należy, że Lider nie korzysta z żadnych dotacji a ja pracę moją wykonuję sam i całkowicie bezpłatnie. Lider korzysta natomiast z serwera SZS (dzięki).**

Mam wiele planów dotyczących dalszej działalności. Zapewne nie wszystko da się zrealizować, zarówno ze względu na brak środków ale i na naturalną utratę sił - podeszły wiek. Ogłosiłem co prawda, że „Będę żył 107 lat” (tytuł mojej książki), ale dożyć a „dożyć w zdrowiu” to jednak całkiem inna sprawa.

Na pierwszy plan stawiam dalszą intensywną rozbudowę samego pisma jak i Internetowej Płasczyzny Informacyjnej Lidera. Zamierzam znacząco rozszerzyć zasadniczy zakres zainteresowań Lidera (promocja zdrowia, kultura zdrowotna, kultura fizyczna) o problematykę filozoficzną, społeczną, prawną, pedagogiczną publikując ważne materiały i dokumenty (programy, traktaty, plany, wyniki badań itp.). Priorytetowo oczywiście traktowane będą jak dotąd materiały służące praktyce (programy, scenariusze, plany, konspekty itp.)

Z przyjemnością zauważyłem, że na różnych stronach (szkół, szkół wyższych, instytutów itp.) publikuje się wiele niezwykle interesujących materiałów na ogół nieznanymi szerszym kręgiem. Będę z tego źródła korzystał, prezentując na stronie Lidera dorobek i opracowania różnych autorów (zawsze z podaniem źródła) Szerzej też postaram się penetrować strony ważnych instytucji i organizacji międzynarodowych (ONZ, WHO, UE, UNICEF). Będę trzymał się celu jaki sobie wyznaczyłem : **wyszukiwanie, gromadzenie, przetwarzanie i udostępnianie materiałów i informacji przydatnych dla tych, którzy działają na polu cywilizacji pozytywnej.**

Zbigniew Cendrowski  
Redaktor Naczelny

## Spis treści

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Drodzy czytelnicy

WITKACY

Pojęcia i twierdzenia implikowane przez  
pojęcie istnienia

Posłowie interpelują, Minister Edukacji  
Narodowej odpowiada

MICHAŁ LENARTOWICZ

Po Konferencji AIESEP

ZUZANNA MAZUR

Po Sympozjum SALOS i AWF

ZBIGNIEW DZIUBIŃSKI

Uwarunkowania i tendencje zmian  
uczestnictwa społeczeństwa polskiego  
w sporcie

ZOFIA SERWIŃSKA – BRZOSTEK

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży  
i jej wpływ na zdrowie

ŁUKASZ BOJKOWSKI

Rekomendacja książki Macieja Tomczuka  
*„Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju  
sportowego w okresie dorastania na przykładzie  
szermierki”*.

ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje książek (Brandon,  
Gombrowicz, Seligman

Nominacja profesorska ZBIGNIEWA  
DZIUBIŃSKIEGO

## Witkacy

### Pojęcia i twierdzenia implikowane przez pojęcie istnienia

1. Najprostsze sformułowanie  
czegokolwiek bądź wymaga już pojęć i ich  
związków w sądach.
2. Krytyką innych mogą zajmować się  
tylko ludzie, mający sami zupełnie  
określone i wypracowane poglądy.
3. Absolutny sceptycyzm prowadzi w  
ostateczności do zupełnie bezpłodnego  
solipsyzmu (*rzeczywistość jest zbiorem  
subiektywnych wrażeń podmiotu*).
4. Trwam sam dla siebie a świat w  
pewien sposób dla mnie.
5. Nie możemy pomyśleć sobie nic  
aktualnie nieskończonego w wielkości,  
prócz Przestrzeni i Czasu.
6. Wszystko co tylko się dzieje w  
naszej duszy, nawet najbardziej  
skomplikowane procesy myślowe i  
najsłabsze uczucia dają się rozłożyć na  
pewne jakości proste.
7. Dzieł sztuki nie można oceniać z  
obiektywnego punktu widzenia  
praktycznego, kryteria ich wartościowania  
muszą być subiektywne.
8. Etyka panująca w danej grupie narodowej  
czy społecznej, jest wynikiem stosunku  
indywiduum do gatunku.
9. Realizm, ograniczający się do  
stwierdzenia rzeczywistości świata i nie  
mówiący o nim nic więcej, jest doktryną  
tanią i nic nie dającą.
10. Pojęcie istnienia szersze jest od pojęcia  
rzeczywistości.

**Interpelacja poselska nr 19035  
złożona we dniu 19 czerwca 2013 r**

**Posłowie :**

**Marek Krzakała, Jarosław Pięta, Ryszard Zawadzki, Wojciech Ziemiak**

Do Ministra Edukacji Narodowej

W sprawie usystematyzowania kwestii funkcjonowania sportowych zajęć pozalekcyjnych w programie edukacyjnym

Szanowna Pani Minister!

Jak wiadomo, prawidłowy rozwój fizyczny dzieci oraz młodzieży jest oparty w dużej mierze na aktywności sportowej. Ten rodzaj kształcenia prawidłowej kondycji zdrowia, jak również możliwość rozwijania talentów sportowych umożliwiają zajęcia realizowane w ramach sportowych zajęć pozalekcyjnych. Problem, który pragnę poruszyć, dotyczy ich braku.

Na początku lat 90. w ramach programu oszczędnościowego w oświacie zawieszono realizację sportowych zajęć pozalekcyjnych (SKS) w wymiarze 2 godzin tygodniowo na oddział. Program oszczędnościowy miał trwać dwa lata.

Niestety zajęcia SKS do dnia dzisiejszego nie wróciły do ramowych planów nauczania. W ostatnich 20 latach dokonano w zakresie szkolnej kultury fizycznej korekt, w wyniku których z ramowych planów nauczania wycofano:

- 3 godziny gier i zabaw ruchowych na oddział (klasa I-III SP);
- 2 godziny gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej na oddział (klasa I-V SP);
- 2 godziny zajęć rekreacji sportowej SKS na oddział (klasa IV-VI, gimnazjum, SPG).

W ramach powyższych godzin oraz zajęć obowiązkowych była m.in. realizowana obowiązkowa nauka pływania w klasach I-V SP. Wiemy, że wszystkie formy zajęć wychowania fizycznego, zajęć korekcyjno-kompensacyjnych i pozalekcyjnych, w różnych formach, mają znaczenie w rozwoju motoryczności, umiejętności ruchowych, profilaktyki zdrowotnej. Rekreacja i sport są też najlepszymi formami pracy wychowawczej w zakresie patologii społecznej (alkoholizm, niktyna, narkotyki, wandalizm itp.).

W związku z powyższym pragnę zadać Pani Minister następujące pytania :

1. Czy resort edukacji narodowej przewiduje w najbliższym czasie zmiany w tym zakresie?
2. Czy Ministerstwo Edukacji Narodowej zakłada istnienie departamentu, do obowiązków którego należałyby: szeroko pojęta kultura fizyczna dzieci i młodzieży, również turystyka, opieka zdrowotna oraz ukierunkowanie i kształtowanie polityki upowszechnienia sportu poprzez współzawodnictwo międzyszkolne realizowane przez Szkolny Związek Sportowy, a także określanie zasad pracy z młodzieżą uzdolnioną sportowo (klasy sportowe, szkoły sportowe, szkoły mistrzostwa)?
3. Czy Pani resort dysponuje informacjami, jaki jest aktualny stan zdrowia dzieci w zakresie wad podstawy, otyłości, stanu uzębienia (próchnicy), sprawności i wydolności fizycznej, a jeżeli tak, to jakie działania podejmuje resort w zakresie profilaktyki prozdrowotnej?

## **Ministerstwo Edukacji Narodowej**

Odpowiedź na interpelację poselską nr 19035 z dnia 19 06.2013 w sprawie w sprawie usystematyzowania kwestii funkcjonowania sportowych zajęć pozalekcyjnych w programie edukacyjnym

*Z upoważnienia Ministra odpowiedź przedstawił Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej Przemysław Krzyżanowski.*

Szanowna Pani Marszałek!

Odpowiadając na interpelację nr SPS-023-19035/13, złożoną przez pana posła Jarosława Pięć oraz grupę posłów, w sprawie sportowych zajęć pozalekcyjnych, uprzejmie wyjaśniam, co następuje.

Podzielam opinię pana posła dotyczącą roli aktywności fizycznej w procesie kształtowania zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży. Uważam, że rozwój fizyczny dzieci i młodzieży jest równie ważny jak ich rozwój intelektualny i emocjonalny. Należy jednak wyjaśnić, że przepisy ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) oraz aktów wykonawczych wydanych na podstawie zawartych w ustawie upoważnień określają jedynie liczbę godzin obowiązkowych zajęć edukacyjnych. Inne, nieobowiązkowe zajęcia, w tym koła i kluby sportowe, są formą aktywności szkół, które mogą być realizowane w ramach godzin:

1) do dyspozycji dyrektora szkoły, przeznaczonych na zajęcia realizujące potrzeby i zainteresowania uczniów, z uwzględnieniem art. 42 ust. 2 pkt 2 ustawy z dnia 26 stycznia 1982

Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.), w wymiarze:

- 2 godzin w tygodniu realizowanych przez nauczyciela w szkołach podstawowych i gimnazjach,
- 1 godziny w tygodniu realizowanej przez nauczyciela w szkołach ponadgimnazjalnych,

2) realizowanych poza tygodniowym obowiązkowym wymiarem godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, prowadzonych bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz przez nauczycieli – w wymiarze ustalonym przez dyrektora szkoły i organ prowadzący szkołę.

Nie ma podstaw prawnych do określania minimalnej liczby godzin zajęć nieobowiązkowych. Ustawa o systemie oświaty pozostawia decyzję w tym zakresie dyrektorom szkół, którzy w ramach aktualnych potrzeb szkoły oraz środków, jakimi dysponują, decydują o wymiarze ww. zajęć. Z punktu widzenia zrównoważenia obciążeń organu prowadzącego oraz różnych potrzeb poszczególnych szkół dotyczących liczby zajęć w kołach i klubach sportowych określenie liczby godzin zajęć w tym zakresie nie jest wskazane. Wyjaśniam ponadto, że przytaczane przez pana posła przepisy dotyczące planów nauczania z lat 80. i 90. XX w. określały "gry i zabawy ogólnorozwojowe" oraz "zajęcia rekreacyjno-

sportowe" jako zajęcia nadobowiązkowe. Niezależnie od zmiany brzmienia przepisów w sprawie ramowych planów nauczania zajęcia te w dalszym ciągu mogą być realizowane w wymienionych wyżej formach. Ponadto należy w tym miejscu podkreślić, że od tamtego czasu liczba godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego zwiększyła się ponad dwukrotnie.

Zmiany w ramowych planach nauczania nie spowodowały również wycofania zajęć z gimnastyki korekcyjnej, które mogą odbywać się w ramach zajęć wychowania fizycznego, godzin do dyspozycji dyrektora oraz godzin uwzględniających art. 42 ust. 2 pkt 2 ustawy Karta Nauczyciela. Zajęcia te mogą być również realizowane poza tygodniowym obowiązkowym wymiarem godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Zgodnie z przepisami art. 7 ust. 1 pkt 1 ustawy o systemie oświaty szkoła publiczna zapewnia bezpłatne nauczanie w zakresie ramowych planów nauczania, które obejmują również zajęcia wychowania fizycznego. W myśl przepisów rozporządzenia ministra edukacji narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 204) w klasach I-III szkoły podstawowej w trzyletnim okresie nauczania minimalny wymiar godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego wynosi 290.

Stosownie do podstawy programowej zajęcia z zakresu edukacji wczesnoszkolnej powinny być rozłożone równomiernie. Przy założeniu, że w roku szkolnym są 32 tygodnie dydaktyczne, średnia liczba zajęć wychowania fizycznego w klasach I-III w tygodniu wynosi 3 godziny  $[(290:32):3=3]$ . W myśl art. 13a ust. 2 ww. ustawy szkoły, z wyłączeniem szkół dla dorosłych, są obowiązane do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Obowiązkowy wymiar zajęć wychowania fizycznego dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych i uczniów gimnazjów wynosi 4 godziny lekcyjne, a dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych 3 godziny lekcyjne w ciągu tygodnia.

Zgodnie z przepisem § 1 pkt 1 rozporządzenia ministra edukacji narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz. U. Nr 175, poz. 1042) obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów realizowane są w formie zajęć klasowo-lekcyjnych oraz zajęć do wyboru przez uczniów. Zajęcia do wyboru przez uczniów mogą być realizowane m.in. jako zajęcia sprawnościowo-zdrowotne. Zgodnie z ww. rozporządzeniem dyrektor szkoły, przygotowując propozycję zajęć do wyboru przez uczniów, powinien uwzględnić potrzeby zdrowotne uczniów, w tym m.in. wymagania dotyczące korekty wad postawy i związane z tym zajęcia z gimnastyki korekcyjnej. Decyzję o prowadzeniu zajęć uwzględniających potrzeby zdrowotne uczniów podejmuje dyrektor szkoły, po uzgodnieniu z organem prowadzącym i po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną i radę szkoły lub radę rodziców.

Ponadto uprzejmie informuję, że zgodnie z § 2 ust. 5 pkt 4 rozporządzenia ministra edukacji narodowej i sportu z dnia 12 lutego 2002 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz. U. Nr 15, poz. 142, z późn. zm.) w szkołach i klasach realizujących podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu ministra edukacji narodowej i sportu z dnia 26 lutego 2002 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. Nr 51, poz. 458, z późn. zm.) godziny do dyspozycji dyrektora szkoły mogą być przeznaczone na zorganizowanie zajęć dla grupy uczniów z uwzględnieniem ich potrzeb, w tym zajęć ruchowych o charakterze korekcyjnym. Podstawa programowa kształcenia ogólnego z 2002 r. obowiązuje w roku szkolnym 2012/2013 w klasach V-VI szkoły podstawowej i w klasach II-III szkół ponadgimnazjalnych (w przypadku technikum również w klasie IV).

Wyjaśniam, że od 1 września 2012 r. obowiązują nowe przepisy w tym zakresie, które nie wskazują wprost na "zajęcia ruchowe o charakterze korekcyjnym". Zgodnie z § 8 rozporządzenia ministra edukacji narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 204) przepisy rozporządzenia stosuje się od dnia 1 września 2012 r. w klasach I i IV szkoły podstawowej, klasie I gimnazjum, klasie I szkół ponadgimnazjalnych. W pozostałych klasach ww. szkół do zakończenia etapu edukacyjnego stosuje się przepisy ww. rozporządzenia z dnia 12 lutego 2002 r. W omawianym wypadku do końca cyklu kształcenia zajęcia z zakresu gimnastyki korekcyjnej realizuje się na dotychczasowych zasadach. Niezależnie od zmiany brzmienia rozporządzenia w sprawie ramowych planów nauczania zajęcia w zakresie gimnastyki korekcyjnej w dalszym ciągu mogą być realizowane w ramach godzin do dyspozycji dyrektora szkoły przeznaczonych na zajęcia realizujące potrzeby odpowiadające zainteresowaniom uczniów, z uwzględnieniem art. 42 ust. 2 pkt 2 ustawy Karta Nauczyciela w wymiarze:

- 2 godzin w tygodniu realizowanych przez nauczyciela w szkołach podstawowych i gimnazjach,
- 1 godziny w tygodniu realizowanej przez nauczyciela w szkołach ponadgimnazjalnych.

Ponadto w ramach możliwości organów prowadzących szkoły zajęcia w tym zakresie mogą być realizowane poza tygodniowym obowiązkowym wymiarem godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych, prowadzonych bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz przez nauczycieli - w wymiarze ustalonym przez dyrektora szkoły i organ prowadzący szkołę. Jednocześnie uprzejmie informuję, że nie ma podstaw prawnych do wprowadzenia obowiązkowych zajęć z gimnastyki korekcyjnej w szkołach. Ustawa o systemie oświaty oraz akty wykonawcze wydane na podstawie zawartych w ustawie upoważnień pozostawiają decyzję w tym zakresie dyrektorom szkół, którzy w ramach aktualnych potrzeb szkoły decydują o wymiarze zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Z punktu widzenia zrównoważenia obciążeń organu prowadzącego oraz różnych potrzeb poszczególnych szkół dotyczących liczby godzin zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej wprowadzenie obowiązkowych zajęć w tym zakresie nie jest wskazane. Uważam, że obowiązujące obecnie rozwiązanie pozwalające dyrektorowi elastycznie - odpowiednio do potrzeb - kształtować zajęcia z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, jest optymalne.

Wyjaśniam, że struktura organizacyjna departamentów MEN określona została według kryteriów o charakterze ogólnym, takich jak np. strategia, kształcenie ogólne, kształcenie specjalne, współpraca międzynarodowa, jakość edukacji, które rozpisane zostały następnie w regulaminie organizacyjnym MEN na zadania szczegółowe. W odniesieniu do przyjętych kryteriów problematyka kultury fizycznej dzieci i młodzieży stanowi zadanie szczegółowe, znajdujące się w zakresie kompetencji kilku departamentów MEN. Budowa struktury organizacyjnej MEN na podstawie kryterium zadań szczegółowych spowodowałaby konieczność znacznego zwiększenia komórek organizacyjnych resortu, co w mojej opinii jest niezasadne.

Ponadto uprzejmie informuję, że w systemie informacji oświatowej nie gromadzi się danych dotyczących liczby uczniów, którzy uczęszczają na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, liczby dzieci, u których zdiagnozowano wady postawy, oraz danych o otyłości, stanie uzębienia, sprawności i wydolności fizycznej. Wymienione dane są informacjami pośrednimi lub bezpośrednimi o stanie zdrowia, które w świetle ustawy o ochronie danych osobowych są

danymi wrażliwymi. Organy państwa mogą gromadzić takie dane, o ile przewiduje to ustawa. Ustawa o systemie informacji oświatowej nie przewiduje gromadzenia takich danych.

Minister edukacji narodowej dostrzega jednak niepokojące zjawisko pogarszania się poziomu wydolności i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży i prowadzi szereg działań związanych z popularyzowaniem aktywności fizycznej i promocji zdrowego stylu życia, które zapobiegać mają omawianemu zjawisku, np. program "Szkoła promująca zdrowie", program HEPS (Healthy Eating and Physical Activity in Schools) "Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkołach", konkurs na realizację zadania publicznego pn. "Zdrowe dzieci to nasz kapitał - szkolne projekty popularyzujące zdrowy styl życia w szkołach oraz w społecznościach lokalnych", czy upowszechnianie przez Ośrodek Rozwoju Edukacji - placówkę podległą MEN - kampanii społecznej "Wiem, co jem".

Ministerstwo Edukacji Narodowej współpracuje także w omawianym zakresie z innymi instytucjami. W dniu 23 listopada 2009 r. podpisano porozumienie o współpracy między ministrem edukacji narodowej, ministrem zdrowia oraz ministrem sportu i turystyki w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży. Współpraca między stronami ma na celu m.in. wspieranie działań z zakresu edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki problemów dzieci i młodzieży w szkołach, placówkach i środowiskach lokalnych.

Minister edukacji narodowej w ramach realizacji porozumienia powołał przy Ośrodku Rozwoju Edukacji Radę Programową ds. Promocji Zdrowia i Profilaktyki Problemów Dzieci i Młodzieży, której przewodniczącą jest pani prof. dr hab. med. Barbara Woynarowska. Na mocy ww. porozumienia został również powołany krajowy koordynator ds. promocji zdrowia. Rada programowa opracowała "Kierunki działania w zakresie promocji zdrowia w szkole i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży w Polsce w latach 2010-2014", które obejmują wspieranie realizacji edukacji zdrowotnej w szkołach wszystkich typów oraz wspieranie realizacji w szkołach programów promocji zdrowia i profilaktyki.

Należy zwrócić uwagę, że badania Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że sygnalizowany problem pogarszania się poziomu wydolności i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży staje się zjawiskiem globalnym, które obejmuje również Polskę. Głównymi przyczynami tego stanu jest mała aktywność ruchowa dzieci i młodzieży oraz narastający problem otyłości, związane z trybem życia prowadzonym w środowisku dynamicznie rozwijającej się technologii informacyjnej.

Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz popularyzowanie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży jest długotrwałym procesem społecznym. Zmiany postaw oraz kształtowanie zdrowych nawyków w społeczeństwie wymagają podejmowania systemowych działań na wielu poziomach. Dotyczy to wszystkich elementów procesu wychowania i jest wypadkową wpływu wywieranego na dzieci i młodzież przez środowisko, w którym dorastają - rodzinę, grupę rówieśniczą, szkołę, media oraz wszystkich innych, którzy kształtują nawyki i umiejętności oraz przekazują wiedzę.

W ramach tych działań szkołom wskazuje się obszary, które należy wziąć pod uwagę podczas planowania, wdrażania, monitorowania i ewaluacji szkolnej polityki w zakresie aktywności fizycznej i żywienia. Jednak odpowiednie działania, które ograniczą liczbę dzieci



zwalnianych z zajęć wychowania fizycznego, nie będą skuteczne bez aktywnej współpracy rodziców, organu prowadzącego i kierownictwa szkoły.

**Dr hab. Michał Lenartowicz**

**(Współorganizator Międzynarodowej Konferencji AIESEP 2013. Członek Zarządu AIESEP)**

**WSPÓŁCZESNE TENDENCJE W BADANIACH I METODYCE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWOTNEGO**

W dniach 4-7 lipca 2013 roku w Warszawie odbyła się Międzynarodowa Konferencja Naukowa AIESEP 2013 na temat „Wychowanie fizyczne i sport dla przyszłości”. Organizatorem konferencji była Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polskie Towarzystwo Nauk Społecznych o Sporcie oraz AIESEP (Ecoles Supérieures d'Education Physique/The International Association of Physical Education in Higher Education). Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie jest instytucjonalnym członkiem zarządu AIESEP – międzynarodowej organizacji pozarządowa zrzeszającej uczelnie i instytucje kształcące profesjonalistów z zakresu kultury fizycznej. Do celów jej działalności należy umożliwienie wymiany wiedzy i doświadczeń, m. in. poprzez wspólne projekty badawcze, zarówno o charakterze teoretycznym, jak i stosowanym, czy też tworzenie bazy danych na temat badań w zakresie wychowania fizycznego. Konferencję poświęcono aktualnym problemom współczesnych rozwiniętych społeczeństw: zwalczaniu otyłości, zwiększeniu efektywności wychowania zdrowotnego i promocji zdrowego stylu życia, uwarunkowaniom uczestnictwa ludzi w sporcie i rekreacji ruchowej w czasie wolnym. Szczególną uwagę zwrócono na problemy wychowania fizycznego: nowatorskie rozwiązania w wychowaniu fizycznym, metodykę nauczania, wychowanie fizyczne osób niepełnosprawnych, zastosowanie nowych technologii informacyjnych do procesu wychowania fizycznego i promocję zdrowego stylu życia.

W konferencji uczestniczyło 190 naukowców z ponad 25 krajów świata, co oznacza, że było to prawdopodobnie największe w ciągu ostatnich lat spotkanie badaczy wychowania fizycznego i sportu w Polsce. Wśród uczestników znalazła się liczna grupa naukowców z Azji (Chin, Hong-Kongu, Japonii, Tajwanu, Korei Południowej, Singapuru), krajów Europy i Ameryki Północnej, ale także z Rosji, Nowej Zelandii, Australii, Brazylii, a nawet Omanu. Udział w konferencji stwarzał więc prawdziwą możliwość bezpośredniego kontaktu z badaczami pracującymi w różnych kontekstach kulturowych i społecznych na całym świecie. Swoją obecnością uświetnili ją zaproszeni przez komitet naukowy prelegenci. Ich pobyt w Polsce był możliwy dzięki finansowemu wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki. Byli nimi prof. Pierre Trudel z University of Ottawa w Kanadzie, prof. Leen Haerens z Ghent University-Flemish Research Foundation w Belgii, prof. Darla Castelli z University of Texas at Austin w USA oraz prof. Kajetan Hądzelek, prezes Fundacji „Centrum Edukacji Olimpijskiej” i wieloletni pracownik AWF w Warszawie. W trakcie ceremonii otwarcia konferencji, która odbyła się w Audytorium Centrum Konferencyjnego Centrum Nauki Kopernik w Warszawie w dniu 04.07.2013, prof. Kajetan Hądzelek – były członek zarządu AIESEP (1966-1990) i były wiceprezydent tej organizacji przedstawił historię powstania AIESEP i związki tej organizacji z Polską. Prof. Hądzelek zaprezentował przestanki powstania i głównym założycieli AIESEP z roku 1962, spotkania naukowe AIESEP w latach 1960., 1970. i 1980 oraz opisał konferencję AIESEP, która odbyła się w Warszawie w roku 1970. Spotkanie AIESEP w roku 2013, także na Akademii Wychowania Fizycznego w

Warszawie, było drugim wydarzeniem naukowym tego stowarzyszenia zorganizowanym w Polsce. Prof. Pierre Trudel, specjalizujący się w pedagogice sportu oraz problematyce szkolenia i rozwoju zawodowego trenerów sportowych przedstawił wystąpienie zatytułowane "Structuring what we know about sport coaches' education/development to influence coach development administrators' support". Profesor Trudel poświęcił swoje wystąpienie problemowi kształcenia trenerów sportowych i wspierania ich na poszczególnych etapach rozwoju zawodowego. Przedstawił model wypracowany w toku swoich badań i praktyki zawodowej, w którym uwzględniono trzy kluczowe dla procesu wspierania rozwoju trenerów komponenty: kontekst i specyfikę pracy trenera (sport rekreacyjny, wyczynowy i zawodowy), sytuacja, w której trenerzy się kształcą (formalna i nieformalna edukacja w instytucjach i poza nimi) oraz poziom kwalifikacji trenera (cztery etapy: od początkującego do eksperta). Wszystkie one powinny być brane pod uwagę przy tworzeniu systemów szkolenia i rozwoju zawodowego trenerów sportowych. Bardzo interesującą prezentację pt. "Physical education teachers inspiring young people towards a physically active lifestyle. Motivational dynamics in physical education" przedstawiła prof. Leen Haerens. Profesor Haerens w swojej pracy naukowej koncentruje się na kluczowym dla wychowania fizycznego problemie motywowania do całonocnej aktywności fizycznej i efektach fizycznego wychowywania w postaci ukształtowania pozytywnych i aktywnych postaw wobec aktywności fizycznej. Punktem wyjścia w jej prezentacji było często zadawane także w Polsce pytanie dotyczące tego, dlaczego pomimo wielu lat zajęć wychowania fizycznego, przez które dzieci przechodzą, nie widać efektów pracy wychowawców fizycznych. Efektywność procesu nauczania, dowody na skuteczność lub nieskuteczność pracy nauczycieli wychowania fizycznego oraz ich przyczyny prezentowane w oparciu o badania własne w Belgii i wprowadzane do szkół programy interwencyjne stanowiły główny motyw wystąpienia prof. Haerens. W tym silnie empirycznie uzasadnionym i zilustrowanym wystąpieniu moją uwagę zwróciło szczególnie to, jak bardzo Haerens akcentowała znaczenie kompetencji społecznych nauczyciela, umiejętności wytworzenia przyjaznej atmosfery na zajęciach i okazywania uczniom zainteresowania i troski, umiejętność zarządzania stopniem swobody działania wychowanków. Swoje rozważania i wnioski, oparte o koncepcję "self-determination theory" (SDT) Haerens prezentowała przedstawiając i analizując konkretne przypadki zachowania nauczycieli i sposobó ich komunikacji z uczniami sfilmowane na zajęciach wychowania fizycznego. Prof. Darla Castelli ze Stanów Zjednoczonych skupiła się natomiast w swoim wystąpieniu na możliwościach i celowości wykorzystania nowych technologii w procesie wychowania fizycznego. Przedstawiła sytuację zdrowotną dzieci i młodzieży w Stanach Zjednoczonych oraz powszechny także w Europie problem niskiej aktywności fizycznej tych grup. Omówiony został w tym kontekście oczywiście także narastający problem otyłości dzieci w USA: w grupie młodzieży w wieku 12-19 lat, procent osób otyłych w roku 1970 wynosił 4,6, a w roku 2008 już 18,1. Nowoczesne urządzenia elektroniczne i oprogramowanie do monitorowania i planowania procesu treningu fizycznego są coraz częściej wykorzystywane przez trenerów sportu i nauczycieli wychowania fizycznego. Czasem dzieje się to pod silną presją ze strony producentów takiego sprzętu (czego w Polsce chyba jeszcze nie doświadczamy), stąd zawsze przez zastosowaniem takich rozwiązań należy dobrze zastanowić się nad tym w jaki sposób może ono poprawić efektywność pracy nauczyciela, czy nowa technologia ułatwi i przyspieszy naukę uczniów, czy pozwala ona osiągać cele nieosiągalne innymi (często mniej kosztownym) metodami oraz czy – w przypadku urządzeń monitorujących – dane o pracy uczniów mogą być i są wykorzystywane do doskonalenia procesu edukacyjnego. Prof. Castelli (współautorka podręcznika "Physical Education Technology Playbook" wydawnictwa Human Kinetics) przedstawiła następnie szereg interesujących przykładów zastosowania technologii w procesie wychowania fizycznego i przedstawiła strategie ich skutecznego wykorzystywania. Zaprezentowała także wyniki analiz

funkcji mózgu dzieci mało aktywnych fizycznie i jej poprawę po wdrożeniu ich w dziewięciomiesięczny program usprawniający, co w sposób bardzo czytelny pozwala dostrzec, że zajęcia sprawnościowe dzieci służą także bezpośrednio ich rozwojowi intelektualnemu.

Konferencje AIESEP charakteryzuje bezkonfliktowe łączenie badań o profilu pedagogicznym i społecznym z badaniami umocowanymi bardziej w naukach przyrodniczych. Ze względu na pedagogiczny charakter AIESEP więcej jest prezentacji w ramach tej pierwszej grupy. Tak też było w przypadku konferencji AIESEP 2013 w Warszawie. W trakcie konferencji odbyło się 21 sesji, 3 sympozja, jedne warsztaty oraz 2 sesje plakatowe. Zaprezentowano łącznie ponad 170 wystąpień ustnych i posterów. Na szczególną uwagę zasługują z pewnością sympozja, które zwiększają możliwość wymiany informacji i poglądów, są bardziej „interaktywne, choć jednocześnie także bardziej wymagające od osób, które je realizują. Podczas konferencji AIESEP 2013 odbyły się 3 takie spotkania: pierwsze zatytułowane „Advanced pedagogies and innovation in physical education, health education and sport coaching. Research on teaching games for understanding from the constraints-led approach” (przygotowane przez Luis M. Garcia-Lopez z zespołem z Hiszpanii, moderowane przez Nathalie Wallian z Francji), świetne (w zgodnej opinii uczestników) sympozjum wymyślone i zrealizowane przez Lena Almonda (BHF National Centre for Physical Activity and Health, USA) pod tytułem “Developing a collaborative network of university centres to promote innovation and sustainable change in the teaching of games” oraz Young Researcher’s Symposium sponsorowane i zorganizowane przez European Education Research Association (EERA) “What's new in research in physical education and sport pedagogy?”, poprowadzone przez prof. Kathy Armour z Uniwersytetu Birmingham w Wielkiej Brytanii i prof. Mary O’Sullivan z Uniwersytetu Limerick w Irlandii. Warto także podkreślić przeprowadzenie przez dr Annę Szumilewicz z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku specjalistycznych warsztatów poświęconych promocji aktywności fizycznej wśród kobiet na temat “Pelvic floor muscle training as a regular feature of the health-promotion physical activity programs for girls and women”, które cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Podczas uroczystego zakończenia konferencji wyróżniono i nagrodzono zwycięzców konkursu młodych naukowców – AIESEP Young Scholar Award (Kevin Richards, Hsin-Heng Chen, Eimear Enright), którym AIESEP sfinansował opłatę konferencyjną oraz laureatów konkursu European Education Research Association (Eimear Enright, University of Limerick, Tom Quarmby, Leeds Metropolitan University oraz Victoria Goodyear [wraz z Ashley Casey i Davidem Kirkiem] z University of Bedfordshire w Wielkiej Brytanii). Wręczono także wyróżnienia w konkursie na najlepszą prezentację posterową. Przed konferencją opublikowano blisko 190 stronicową angielskojęzyczną książkę abstraktów (redakcja Michał Lenartowicz i Eileen McEvoy), która może być źródłem inspiracji badawczych i swoistym kompendium wiedzy na temat perspektyw i projektów badawczych realizowanych obecnie na świecie w dziedzinie wychowania fizycznego. Konferencji towarzyszyła także prezentacja publikacji wydawnictwa Human Kinetics oraz prezentacja nowej gry Smolball® poprowadzona przez jej twórcę i promotora, pana Janusza Smolińskiego. Mam wrażenie, że konferencja AIESEP 2013 osiągnęła swoje cele: umożliwiła polskim uczestnikom dobry wgląd w realizowane na świecie badania dotyczące wychowania fizycznego i kształcenia trenerów, dała szansę bezpośredniego spotkania osób, które realizują podobne projekty i tworzenia potrzebnych naukowcom sieci formalnych i nieformalnych kontaktów. Organizacja konferencji AIESEP 2013 była także dla bardzo dużej grupy uczestników pierwszą okazją do wizyty w Polsce, Warszawie i Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, dzięki czemu zostały one wpisane w konferencyjną mapę spotkań świata badaczy sportu i utrwalone na stałe na niebieskiej fladze AIESEP, która, miejmy nadzieję, jeszcze kiedyś do Polski powróci.

**Zuzanna Mazur**

**Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie**

*(Doktorantka na AWF)*

**OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM NAUKOWE**

**„KULTURA FIZYCZNA A RÓŻNICE I NIERÓWNOŚCI SPOŁECZNE”**

Dnia 26 października 2013 roku w Domu Rekolekcyjno-Formacyjnym w Warszawie odbyło się Ogólnopolskie Sympozjum Naukowe na temat *Kultura fizyczna a różnice i nierówności społeczne*. Organizatorami tego wydarzenia, jak co roku, są Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie i Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, zaś uczestnikami, wybitni intelektualiści reprezentujący ciesząc się uznaniem ośrodki naukowe i naukowo-dydaktyczne w Polsce.

Oficjalnego powitania gości dokonał profesor dr hab. Zbigniew Dziubiński, prezes Zarządu SALOS RP. Następnie zgromadzonych przywitał wiceprezes, krajowy duszpasterz sportowców ks. mgr Edward Pleń. Z powitaniem i słowem wstępu zwrócił się do uczestników JM Rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie prof. dr hab. Andrzej Mastalerz. Wśród zaproszonych gości znaleźli się znamienici specjaliści z dziedziny kultury fizycznej, m.in. profesorowie: Halina Zdebska, Marianna Barlak, Bogusław Sawicki, Mieczysław Kolejwa, Józef Lipiec, ks. Stanisław Kowalczyk, Krzysztof Jankowski, Michał Lenartowicz, Kazimierz Doktor, Zbigniew Krawczyk, Andrzej Pawłucki, Jerzy Kosiewicz.

Sympozjum składało się z dwóch części. Pierwszej części zatytułowanej *Kultura fizyczna z pozycji filozofii i socjologii* przewodniczyli prof. zw. dr hab. Jerzy Kosiewicz oraz dr Julia Murrmann. Jako pierwszy wygłosił referat prof. zw. dr hab. Józef Lipiec (Uniwersytet Jagielloński). W swoim wystąpieniu pt. *Sport równy czy różnych szans* omówił fenomen zróżnicowania i nierówności przytaczając przejawy w praktyce życia sportowego. Odwołał się do determinantów klasowych, rasowych, narodowo-państwowych i edukacyjnych. Zróżnicowanie w dochodach, stylu życia, udziale w kulturze i we władzy ma znaczący wpływ na uczestnictwo w kulturze fizycznej i sporcie. Sport stanowi zatem swoiste odzwierciedlenie tego, czym jest świat poza nim. Prof. Lipiec przytoczył zasady, które redukują efekty zróżnicowania i nierówności w sporcie. Pierwszą jest zasada wyboru dziedziny adekwatnej do indywidualnych możliwości, czyli oferta wielu konkurencji dla potencjalnego sportowca. Druga zasada mówi o kategoryalnym podobieństwie rywalizacji, czyli konkurowaniu z uczestnikami o podobnych parametrach. Kolejna zasada to równość na starcie likwidująca przywileje spoza stadionu (klasowe, rasowe, religijne, narodowo-państwowe). Pojawia się również zasada równości miar utożsamiana z koncepcją sprawiedliwości, polegająca na ocenie zawodników podług tych samych mierników. Powyższe zasady określają nie tylko aksjologiczny program sportu, ale i jego praktykę.

Kolejnym referentem był ksiądz prof. zw. dr hab. Stanisław Kowalczyk z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Referat *Antropologiczne podstawy idei równości a kultura fizyczna* dotyczył relacji między ideą równości a koncepcjami człowieka. W swoich rozważaniach ks. Stanisław Kowalczyk podkreślił, iż idea równości, istotna dla dostępności różnych form kultury fizycznej dla obywateli, posiada swoje implikacje filozoficzno-antropologiczne. W związku z tym wymienił antropologię personalizmu, aprobującą ideę równości i różne formy aktywności sportowej wraz ze sportem profesjonalno-wyczynowym. Wskazał na współczesne zachwianie proporcji między sportem wyczynowym a rekreacyjnym, sportem ludzi zdrowych i niepełnosprawnych, sportem rozwijanym w ośrodkach wielkomiejskich i na wsiach oraz niedowartościowaniem sportu rehabilitacyjnego dla ludzi starszych. Kolejno ks. Stanisław Kowalczyk przytoczył koncepcję liberalno-indywidualistyczną, postulującą maksymalne wykorzystanie wolności, co w konsekwencji

może kolidować z ideą równości i sprawiedliwości. Posłużył się przykładem dopingu i honorariów gwiazd sportu. Ostatnią omówioną koncepcją była marksistowsko-komunistyczna, w której wiodącą rolę odgrywała idea równości społecznej postulująca maksymalną dostępność sportu dla ogółu obywateli.

Prof. zw. dr hab. Kazimierz Doktor (Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie) wygłosił referat pt. *Stratyfikacja społeczna sportu*. Podkreślił, iż współzawodnictwo sportowe jest uniwersalnym fenomenem rodzącym społeczne uwarstwienie. Kryteria uwarstwienia to podział na dyscypliny uprawiane amatorsko i profesjonalnie, prestiż owych dyscyplin, zróżnicowanie pozycji i dochodów. Osobliwości sportowej stratyfikacji wynikają również ze sportowego podziału pracy, w tym podziału zawodowego, a wprowadzenie komercjalizacji i profesjonalizacji jest dalekie od „czystego olimpizmu”. W swoim wystąpieniu prof. Kazimierz Doktor omówił czynniki, które wpływają na dynamikę owych stratyfikacji w sporcie. Pierwszy czynnik to zmiany w zatrudnieniu i przyrost czasu wolnego, który może być spożytkowany na rekreację i sport. Drugi czynnik to autodynamika samego systemu sportu, zaś kolejny to dynamiczny przyrost przemysłu i usług na rzecz zawodników.

Dr Tomasz Janus z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego przedstawił referat pt. *Sport jako narzędzie jednoczesnego zapobiegania i kreowania różnic oraz nierówności społecznych*. W swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na dwojaki charakter sportu: destrukcyjny i twórczy. Sport często jest aspektem rzeczywistości promującym nierówności społeczne oraz różnice. Komercjalizacja sportu sprawiła, iż człowiek stał się narzędziem do osiągania celów merkantylnych. Na skutek tego pojawili się sportowi idole, których osiągnięcia w dziedzinie sportu są ściśle połączone z sukcesem finansowym sponsorów. Należy pamiętać, iż sport jest także narzędziem do zwalczania nierówności i zapobiegania różnicom. Autor przytoczył działalność sportowców, którzy dzięki swojej popularności realizują szczytne cele, wspierając rozwój utalentowanych sportowo dzieci. Organizacja imprez sportowych, takich np. jak Igrzyska Paraolimpijskie adresowane do sportowców z niepełnosprawnością fizyczną czy Mistrzostwa Świata Bezdomnych w Piłce Nożnej również są inicjatywą zwalczającą nierówności w sporcie.

Po pierwszej części sympozjum miał miejsce uroczysty event z okazji nominacji profesorskiej dla Zbigniewa Dziubińskiego. Doniosłość wydarzenia podkreślili zaproszeni goście składając szczerze gratulacje i wyrazy uznania pod adresem Profesora.

W części drugiej zatytułowanej *Pedagogiczne i prawne aspekty kultury fizycznej* przewodnictwem objęli: prof. zw. dr hab. Zbigniew Krawczyk oraz prof. dr hab. Halina Zdebska. Pierwszym referentem był prof. zw. dr hab. Andrzej Pawłucki z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W swoim wystąpieniu pt. *Sport jako utopia konkursu równych szans, w paradzie wymuszonej równości* słowo równość tłumaczył jako tożsamość ontyczną i moralną sportowców. System kultury fizycznej i sportu doprowadza społeczność żeńską i męską do równości ontycznej. Owa równość wytwarza równość sportową, ponieważ zapewnia każdemu taki sam dostęp do pożądanego dobra sportowego, czyli do zwycięstwa. Jednak już na starcie sportowcy zostali podzieleni kategorialnie i klasowo, by uczynić siebie równymi płciowo i substancjalnie. Zatem system społeczny kultury sportowej urzeczywistnia ideał utopii konkursu równych szans, będąc zarazem propagatorem różnic. W niektórych przypadkach znosi również nierówności społeczne, zaś w innych reprodukuje je i utrwała.

Prof. dr hab. Andrzej Wach z Uniwersytetu Warszawskiego przedstawił referat pt. *Sądownictwo polubowne (arbitraż) jako metoda stwarzająca i wyrównująca nierówności we współczesnym sporcie*. Autor omówił powstanie i rozwój sportowego sądownictwa polubownego. Wskazał przy tym na istotne znaczenie Trybunału Arbitrażowego do Spraw Sportu MKOl w Lozannie jako apelacyjnej instancji do rozwiązywania sporów wynikających z zaskarżenia decyzji dyscyplinarnych i regulaminowych międzynarodowych i krajowych

federacji sportowych. Od 17.11.1944 roku Trybunał Arbitrażowy do Spraw Sportu działa również przy Polskim Komitecie Olimpijskim. Ruch sportowy powinien upatrywać w arbitrażu optymalną formę rozwiązywania sporów prawnych. Należy pamiętać, iż warunkiem prawidłowego określenia kompetencji sportowych sądów polubownych jest sformułowanie umowy arbitrażowej przez podmiot ruchu sportowego z uwzględnieniem właściwego określenia istoty sporu sportowego i momentu jego powstania.

Doc. dr Krzysztof Zuchora (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie) przedstawił referat pt. *Idea rozejmu jako istotny element olimpizmu. Z okazji 150. rocznicy urodzin Pierre'a de Coubertina*. W swoim wystąpieniu przytoczył greckie dewizy regulujące bieg życia społecznego, filozoficzne „poznaj siebie samego” i bardziej praktyczne, „nic ponad miarę”. Rozwaga we własnych poczynaniach jest poniekąd obowiązkiem na drodze do mistrzostwa, które to nie powinno być osiągnięte kosztem zdrowia. Autor, odwołując się do myśli barona Pierre'a de Coubertina, wspominał o ważnej idei wychowania dla pokoju, będącej podstawą doktryny olimpijskiej. Idea „pokoju” musi wynikać z wysiłku wszystkich ludzi, którzy powinni osiągnąć umiejętność rozwiązywania sporów w podobny sposób jak pojedynki na igrzyskach. Ponadto Pierre de Coubertin podążając za Arystotelesem uważał, że sprawiedliwość jest stanem ducha, który sprawia, że na boisku ludzie są sobie równi, chociaż nie niwelują między sobą różnic społecznych. Olimpizm, będący filozofią mądrości i nadziei, powinien być stanem ducha, który przeciwstawia się degradacji. Doc. dr Krzysztof Zuchora podkreślił, że sport ofiaruje piękno i wysokie wartości moralne. Trenując wsłuchujemy się we własne ciało i odczytujemy jego pragnienia i potrzeby. „Sport bowiem jest najpiękniejszy w sobie” i nie można kierować się motywacją opartą na korzyściach ekonomicznych, gdyż prowadzi to do łamania sportowego prawa i dążenia do sukcesu za wszelką cenę, niekiedy z naruszeniem zasady fair play.

Red. Tadeusz Olszański w swoim referacie *Jedność przeciwieństw czyli pieniądze ojczyznę sportu* zwrócił uwagę, iż współczesny sport tworzy istotne różnice, zwłaszcza finansowe. Media różnicują społecznie, upodabiając mistrzów sportu do bohaterów narodowych, hegemonów. Autor uwypuklił ogromną rolę kultury fizycznej, która niegdyś wyrównywała różnice społeczne, a nawet rasowe przez organizowanie specjalnych igrzysk dla Murzynów i Indian, protesty sportowców przeciw rasowej dyskryminacji. Przez kulturę fizyczną i sport dokonano się też pewnie zniwelowanie różnicy społecznej wsi i miast. Przyczyniły się do tego Ludowe Zespoły Sportowe krzewiące sport na terenach wiejskich. Poprzez stwarzanie warunków do uprawiania sportu oraz organizację zawodów dawały szansę młodzieży marzącej o sukcesie sportowym. Kontynuatorem po dziś dzień są kluby sportowe biorące udział w systemie rozgrywek prowadzonych przez Okręgowe Związki. Sport zatem stwarza szansę awansu. Jednak po dostaniu się na szczyt i zdobyciu gratyfikacji finansowych potrafi dzielić i różnicować.

W podsumowaniu prof. Zbigniew Krawczyk podziękował organizatorom. Z kolei prof. Zbigniew Dziubiński złożył podziękowania prelegentom i przewodniczącym poszczególnych części sympozjum. Podkreślił wieloaspektowy charakter wystąpień. Omawiając zagadnienie różnic i nierówności w kulturze fizycznej, przedstawiono ujęcie problemu z różnych naukowych i metodologicznych perspektyw.

Prezes SALOS-u zaprosił uczestników do udziału w przyszłorocznym sympozjum, którego tematem będzie *Kultura fizyczna a zmiana społeczna*.

Należy nadmienić, że sympozja osiągnęły pełnoletniość, gdyż jest to już 21 rok spotkań ludzi sportu i kultury fizycznej. W tym czasie SALOS RP wydał: 27 prac zbiorowych, 7 podręczników metodycznych i 2 albumy, co stanowi imponujący dorobek 36 pozycji w bibliotece SALOS RP. W związku z tematyką tegorocznego sympozjum powstała monografia *Kultura fizyczna a różnice i nierówności społeczne* pod redakcją naukową

Zbigniewa Dziubińskiego i Michała Lenartowicza. Zawiera ona niezwykle interesujące artykuły z tradycyjnymi opisami prac badawczych, jak i teoretyczne rozważania.

Z całą pewnością symposium dostarczyło uczestnikom ciekawych wrażeń naukowych i pomogło wyjaśnić nurtujące zagadnienia z zakresu różnic i nierówności w kulturze fizycznej. Walory merytoryczne spotkania mogą okazać się przyczynkiem do dalszej pracy badawczej, zaś fakt, że w symposium wzięli udział specjaliści reprezentujący różne dyscypliny naukowe może zaowocować ciekawą współpracą interdyscyplinarną.

**Zbigniew Dziubiński**

**Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie**

**Uwarunkowania i tendencje zmian uczestnictwa społeczeństwa polskiego w sporcie**

Sport z uwagi na swą złożoność i wieloaspektowość z trudem poddaje się jednoznacznej i syntetyzującej interpretacji. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest to, że nie jest on jednorodną dziedziną kultury, ale posiada wiele odmian i pełni trudną do określenia ilość różnorodnych funkcji. Występuje w postaci zabawowo-rozrywkowej, kiedy na plan pierwszy nie wysuwa się cel w postaci dążenia do uzyskania jak najlepszego wyniku, ale doznania hedonistyczne, przyjemność wchodzenia w pozytywne interakcje społeczne, relaks, odprężenie, radość z miłego spędzania czasu wolnego, doznania kinetyczne oraz ekspresja osobowości. Funkcjonuje w postaci czystej gry o charakterze perfekcjonistycznym, zarówno ze względu na wymogi sprawnościowo-techniczne jak i wymogi o charakterze etycznym. Wreszcie funkcjonuje jako rodzaj pracy, mającej na celu efekty pragmatyczne, głównie materialne. Tutaj sport jawi się jako zawód i podlega wszystkim prawidłowościom występującym w innych zawodach. Występuje jako produkt na wolnym rynku w postaci widowiska sportowego, produkt, który jest nabywany przez rzeszę konsumentów, nazywanych najczęściej kibicami. Każdy produkt sportowy ma swoją rynkową wartość, która uzależniona jest od popytu (dyscyplina, ranga i szczebel rozgrywek)<sup>1</sup>.

Ta wieloaspektowość sportu sprawia, że analizowany on jest w różnych perspektywach teoretycznych i aksjologicznych. Budzi zainteresowanie zarówno przedstawicieli nauk przyrodniczych, ekonomicznych, technicznych, ale także społecznych i humanistycznych. Z tego też powodu, ze względu na wycinkowość perspektyw badawczych poszczególnych nauk, próba przedstawienia holistycznej jego wizji powoduje trudności natury teoretycznej i metodologicznej.

Dążąc do ominięcia tych trudności skoncentrujemy naszą uwagę na ukazaniu sportu jako zjawiska społeczno-kulturowego i przejawiającego się przede wszystkim w kategoriach egzystencjalnych i semiotycznych. Zajmiemy się przede wszystkim sportem powszechnym, sportem „for all”, sportem rekreacyjnym, czy po prostu rekreacją ruchową.

Dokonując analizy współczesnych społeczeństw dochodzimy do przekonania, że uczestnictwo członków tych społeczeństw w sporcie jest mocno zróżnicowane. Z jednej strony mamy społeczeństwa, których członkowie w niewielkim odsetku uczestniczą w sporcie powszechnym, z drugiej strony są społeczeństwa, w których aktywność ruchowa stanowi podstawowy element zagospodarowania czasu wolnego. W jednych społeczeństwach obecność aktywnych form kultury fizycznej w życiu ich członków jest niewielka, w innych

<sup>1</sup> Por. Z. Krawczyk (2002) Sport. W: *Encyklopedia socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa, s. 112-114.

natomiast stanowi trwały element ich stylu życia<sup>2</sup>. Nasuwa się pytanie, jakie czynniki decydują o przywołanym zróżnicowaniu? Może lepiej należałoby zapytać, w jakich obszarach otaczającej rzeczywistości ulokowane są grupy determinujących czynników? Poszukując odpowiedzi na tak sformułowane pytania stwierdzamy, że przyczyn takiego stanu rzeczy należy poszukiwać w trzech następujących społeczno-kulturowych przestrzeniach: 1) poziomie rozwoju społecznego (zamożność, poziom życia, poziom rozwoju gospodarki, wykształcenie, kapitał społeczny, miejsce zamieszkania, prawodawstwo, system polityczny i gospodarczy, dostęp do infrastruktury sportowej), 2) charakterze kultury (system wartości, dominujące idee, dominujące wzory zachowań, kapitał kulturowy, świadomość społeczna itp.), 3) społecznym systemie organizacji sportu, w tym przede wszystkim szkolnego wychowania fizycznego (wymiar godzin, organizacja zajęć i ich charakter, dostosowanie do potrzeb i oczekiwań uczniów).

Wymienione trzy grupy czynników mają kluczowy wpływ na praktykę społeczną w zakresie sportu. Ich znaczenie jest społecznie i kulturowo zróżnicowane, oznacza to, że ich wpływ jest różny i zależy od poziomu rozwoju kultury, społeczeństwa i systemu edukacji fizycznej. Mając na uwadze niniejszą klasyfikację spróbujmy ukazać uczestnictwo naszego społeczeństwa w sporcie dla wszystkich i przedstawić nasuwające się uzasadnienie takiego stanu rzeczy, zarówno posiłkując się pewnymi prawidłowościami charakterystycznymi dla naszego społeczeństwa jak i w odniesieniu do społeczeństw europejskich, których poziom rozwoju jest wyższy i tradycja w zakresie uczestnictwa w sporcie, dbałości o zdrowie, aktywnego zagospodarowania czasu wolnego ma dłuższą i bardziej ugruntowaną tradycję.

Spółeczeństwo polskie jest społeczeństwem nowoczesnym w schyłkowej fazie rozwoju z tendencją przekształcania się w społeczeństwo ponowoczesne, co oznacza, że spełnia wszystkie kryteria charakterystyczne dla tego typu zbiorowości, takie jak: mechanizacja produkcji, zwiększenie zapotrzebowania na wykwalifikowanych pracowników, wzrost znaczenia nauki, utrata dotychczasowego autorytetu religii, nasilenie procesu urbanizacji, dominacja racjonalności itp., ale jednocześnie dominacja konsumpcjonizmu, hedonizmu, wszechobecność nowoczesnych technologii informatycznych, przesunięcie pracowników ze sfery produkcji do sfery usług, zwiększenie ryzyka dla jednostek i zbiorowości. Zatem społeczeństwo nasze posiada wszystkie cechy charakterystyczne dla społeczeństw zachodnich. Jednak też się różni, a mianowicie, posiada doświadczenia systemu totalitarnego nazywanego socjalizmem, a więc ma za sobą drogę, której nie pokonywały społeczeństwa zachodnie. Przez to też nie ma wykształconych i ugruntowanych wzorów kulturowych, w tym wzorów konsumpcji kultury fizycznej. Ponadto poziom rozwoju społeczeństwa jest niższy niż w przypadku interesujących nas społeczeństw zachodnich<sup>3</sup>.

Niezależnie od stwierdzonych różnic, występujące w naszym społeczeństwie zjawiska i procesy sprzyjają zmianom świadomości i zachowań jego członków. Wynika to z faktu, że do naszego społeczeństwa przenikają ze społeczeństw zachodnich sprawdzone wzory życia i gospodarowania zasobami społecznymi. Świadomość potrzeby uczestnictwa w sporcie wynika z lepszego wykształcenia członków społeczeństwa, statystycznie większej zamożności oraz dominacji racjonalnego myślenia. Samo zaś uczestnictwo w sporcie jest natomiast konsekwencją pro-sportowej świadomości oraz infrastrukturalno-ekonomicznych warunków do realizacji zadań na gruncie sportu.

Niezwykle istotną tendencją mającą wpływ na uczestnictwo społeczeństwa polskiego w sporcie powszechnym jest przesuwanie się ogromnej rzeszy pracowników fizycznych (niebieskich kołnierzyków) do tzw. zawodów inteligenckich (białych kołnierzyków). Powstaje nowy rodzaj społeczeństwa, które nazywane bywa społeczeństwem postindustrialnym, społeczeństwem informacyjnym, społeczeństwem konsumpcyjnym, czy

<sup>2</sup> Por. A. Siciński (2002) Styl życia. W: *Encyklopedia socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa, s. 137-140.

<sup>3</sup> T. Bennett, M. Savage, E. Silva (2010) *Culture. Class. Distinction*, Routledge, London, New York.



społeczeństwem opartym na wiedzy<sup>4</sup>. W gospodarce opartej na wiedzy przeważający odsetek zatrudnionych nie uczestniczy w procesie produkcji i dystrybucji dóbr materialnych, ale zajmuje się projektowaniem, przygotowaniem strategii rozwoju, marketingiem, dystrybucją i świadczeniem usług. Sytuacja taka powoduje, że większość społeczeństwa wykonuje tzw. prace umysłowe i w naturalny sposób odczuwa potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego, w tym uczestnictwa w sporcie. Na przeciwległym biegunie znajduje się malejący odsetek pracowników fizycznych, dla których najlepszą formą wypoczynku jest wypoczynek bierny, nie wymagający wysiłku fizycznego. Zetem zmiana struktury zatrudnienia sprzyja większemu zainteresowaniu i uczestnictwu w sporcie.

Wymienione zjawiska i procesy społeczne powodują, że wzrasta świadomość potrzeby uczestnictwa w sporcie coraz większego odsetka członków naszego społeczeństwa, ale zwiększa się też odsetek jednostek uczestniczących w praktyce społecznej w tym zakresie. Taki stan rzeczy potwierdzają zarówno wyniki badań empirycznych (w tym CBOS i inne prowadzone na niereprezentatywnych zbiorowościach), ale także codzienna obserwacja życia społecznego. Nie da się nie widzieć potężnej rzeszy Polaków jeżdżących na rowerach, łyżworolkach, biegających w parkach i na obszarach zielonych, grających na orlikach, przewożących na dachach samochodów sprzęt narciarski czy do uprawiania windsurfingu. Nie można też nie widzieć wzrastającego uczestnictwa społeczeństwa w różnorodnych piknikach, festynach i innych imprezach sportowo-rekreacyjnych<sup>5</sup>. Egzemplifikacją takiego stanu rzeczy niech będą liczne imprezy biegowe, które biją rekordy zainteresowania. W Maratonie Warszawskim w 2013 roku wystartowała rekordowa liczba, około 10 tysięcy uczestników, a na trasę przyszła też rekordowa liczba kibiców.

Nie oznacza to jednak, że uczestnictwo w sporcie naszego społeczeństwa jest powszechne i na miarę potrzeb oraz oczekiwań. Oczywiście tak nie jest. Nowoczesne społeczeństwa europejskie, i nie tylko, uczestniczą w sporcie bardziej powszechnie. Dotyczy to przede wszystkim takich krajów, jak Szwecja, Norwegia, Finlandia, Dania, Niemcy, Francja, Holandia, Belgia itd. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest wyższy poziom rozwoju cywilizacyjnego tych społeczeństw, a w szczególności większej zamożności, lepszego wykształcenia, bardziej pogłębionej świadomości na temat potrzeby uczestnictwa w aktywności sportowej, ale także lepszej organizacji życia społecznego i lepszego dostępu do infrastruktury sportowej.

Niezwykle ważną kwestią pomocną do wyjaśnienia tendencji w zakresie uczestnictwa w sporcie powszechnym jest dominacja w społeczeństwie określonych elementów kultury. Chodzi tu przede wszystkim o dominujące idee, wartości, normy, wzory zachowań, które są konsekwencją często pewnej tradycji i obyczaju. W czasach Tomasza Hopfera, wybitnego dziennikarza sportowego, który jako pierwszy na tak dużą skalę, z wykorzystaniem telewizji i innych środków technologicznych kultury masowej, podjął dzieło upowszechnienia biegania w społeczeństwie polskim, bieganie jako takie było traktowane przez większość jego członków jako nieuprawniona ekstrawagancja, fanaberia, niedostosowanie do utrwalonego kulturowego porządku, a niekiedy jako dewiacja. Niekiedy zdarzało się, że pod adresem biegających były wypowiedzane lub lepiej wykrzykiwane wykiwające i niecenzuralne słowa i pokazywane gesty o jednoznacznym, dezaprobuującym i pogardliwym zabarwieniu. Niekiedy biegający, traktowani jako dziwacy, szczuci byli psami<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> A. Giddens (2006) *Praca i życie gospodarcze*. W: *Socjologia*, PWN, Warszawa, s. 394-441.

<sup>5</sup> Por. CBOS (2008) *Wyjazdy na wypoczynek*. BS/177/2008; CBOS (2010) *Zainteresowanie sportami zimowymi w Polsce*. BS/13/2010; CBOS (2010) *Czas wolny Polaków*. BS/133/2010; CBOS (2012) *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*. BS/110/2012; CBOS (2013) *Aktywności i doświadczenia Polaków w 2012 roku*. BS/13/2013.

<sup>6</sup> Wypowiedź podczas przeglądu prasy w stacji Orange Sport byłego prezesa PZPN Michała Listkiewicza, w której zwrócił uwagę na to, że w przeszłości ludzie biegający dla zdrowia byli traktowani przez znaczący odsetek społeczeństwa jako dziwacy.

Charakterystyczną cechą społeczeństwa polskiego jest przywiązanie do tradycyjnego katolickiego systemu norm i wartości, który nobilituje i zachęca wiernych do kultywowania wartości duchowych i intelektualnych, kosztem dbałości o rozwój fizyczny, sprawnościowy i zdrowotny. Tradycja ta, sącząca się niezwykle cienkim strumieniem w samym nauczaniu Kościoła, obecna jest w świadomości i zachowaniach znaczącej części wiernych, zwłaszcza tych słabo wykształconych i mieszkających na wsi. Chodzi mianowicie o to, że do świadomości znaczącego odsetka członków Kościoła hierarchicznego i wiernych świeckich nie może się przebić nowoczesne nauczanie posoborowe (Sobór Watykański II: 1962-1965), zaś w sposób szczególny nauczanie Jana Pawła II, który stworzył teologiczno-filozoficzne podwaliny nowoczesnej katolickiej koncepcji sportu<sup>7</sup>.

W społeczeństwie polskim zachodzą wielopłaszczyznowe zmiany w sferze kultury, w tym kultury fizycznej, ale proces ten nie przebiega tak dynamicznie, jak można byłoby oczekiwać. W ostatnim dziesięcioleciu dokonały się istotne zmiany odnośnie akceptacji wartości kultury fizycznej. W przeszłości, sięgając do tradycji Józefa Piłsudskiego, a później do tradycji państwa socjalistycznego, podstawowymi były wartości utylitarne, tj. przygotowanie społeczeństwa do wykonywania obowiązków zawodowych i obrony ojczyzny. Dzisiaj tężyzna fizyczna nie odgrywa tak ważnej roli jak w przeszłości w wykonywaniu obowiązków zawodowych, bowiem praca fizyczna stanowi margines aktywności zawodowej Polaków, a potencjał obronny kraju nie wynika wyłącznie ze sprawności fizycznej wojska, ale na dysponowaniu nowoczesnymi technologiami informatyczno-technicznymi i umiejętnościami ich wykorzystania podczas konfliktu.

Współczesne społeczeństwo polskie, jak wynika z badań empirycznych, ceni wartości estetyczne, hedonistyczne i agonistyczne. Podejmując aktywność sportową chce te wartości realizować. Chce dbać o estetykę ciała zgodnie z obowiązującymi trendami w tym zakresie, chce czerpać przyjemności z uczestnictwa w ruchu, chce doświadczać pozytywnych przeżyć emocjonalnych związanych z rywalizacją sportową. Charakterystyczną cechą współczesnego uczestnika sportu jest potrzeba przeżyć ekstremalnych, które zapewniają sporty nazywane właśnie ekstremalnymi lub adrenalinowymi. Często uczestnicy mówią: „nie ma ryzyka, nie ma dobrej zabawy”, ale nie chodzi tu o ryzyko wedle kulturowej umowy, ale ryzyko naprawdę. Wspinanie się po górskiej ścianie z zabezpieczeniem jest przyjemne, ale naprawdę jest atrakcyjne wspinanie bez zabezpieczenia, kiedy każdy zły krok może spowodować odpadnięcie od ściany i zakończyć się śmiercią. Dążenie do maksymalizacji ryzyka i nieustanna pogoń za nowymi, mocniejszymi i jednocześnie, w ocenie uczestników, przyjemniejszymi doznaniem jest cechą charakterystyczną społeczeństwa ponowoczesnego, którego fundamentem jest ciągle niezaspokojona wyrafinowana konsumpcja oraz nieustanna pogoń za coraz mocniejszymi przeżyciami. „Ciało ponowoczesne, pisze Zygmunt Bauman, jest przede wszystkim odbiorcą wrażeń. Spożywa ono i trawi przeżycia. Korzystając z przyrodzonej zdolności reagowania na podniety, jest narzędziem przyjemności”. „Utrzymywać ciało w stanie tak rozumianej sprawności, to odczuwać podniecenie na widok podniet i radości z ich konsumpcji. W sprawności ciała idzie nie tyle o to, do jakich wyczynów ciało jest zdolne, ile o to, jak głębokie są doznania przeżywane w toku ich dokonywania. Idzie głównie o wrażenia – które winny być pasjonujące, zachwycające, czarujące, ekstatyczne”<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Z. Dziubiński (2008) Jana Pawła II wizja kultury fizycznej. W: *Kościół Rzymskokatolicki a kultura fizyczna*, AWF, Warszawa, s. 143-200.

<sup>8</sup> Z. Bauman (1995) Ponowoczesne przygody ciała. W: *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, UMK, Toruń, s. 90-91.

W społeczeństwach lepiej od naszego rozwiniętych występują podobne tendencje, ale realizujących te wartości jest znacznie więcej. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest dłuższa tradycja tych społeczeństw w zakresie kultywowania wartości sportu, dłuższa tradycja w zakresie dominacji idei o charakterze racjonalnym, w których dbałość o estetykę ciała, czerpanie przyjemności o charakterze kinetycznym oraz pozytywnych przeżyć emocjonalnych jest dłuższa i bardziej ugruntowana w świadomości i zachowaniach obywateli.

W społeczeństwach zachodnich kultura jest tak zorganizowana, że niejako wymusza na członkach uczestnictwo w sporcie, a brak tegoż zaangażowania uruchamia negatywne nieformalne sankcje społeczne w postaci zdziwienia, kpiny, werbalnej uszczypliwości itp. Zatem uczestnictwo w aktywności sportowej stanowi kulturową normę, natomiast jego brak traktowane jest jako odejście o tej normy, odchylenie od ustalonego porządku, a niekiedy jako dewiacja. W naszym społeczeństwie kultura nie ma takiej, pro-sportowej mocy, zaś uczestnicy sportu nie spotykają się z gratyfikacjami choćby symbolicznymi, takimi jak szacunek, uznanie i prestiż społeczny. Konsumpcja sportowa nie ma nobilitującej mocy i nie legitymizuje przynależności do klas i warstw wyższych<sup>9</sup>. Przynajmniej nie w takim stopniu, jak w społeczeństwach zachodnich.

Ważnym elementem procesu przygotowania społeczeństwa (socjalizacji) do uczestnictwa w sporcie powszechnym jest wychowanie fizyczne w szkole, w którym uczniowie uczestniczą na wszystkich poziomach edukacji, od szkoły podstawowej zaczynając, a na szkole wyższej kończąc. W Polsce czynione są wysiłki mające na celu takie zreformowanie systemu edukacji fizycznej w szkole, aby odpowiadał on z jednej strony na potrzeby i zainteresowania uczniów, z drugiej natomiast przygotowywał do realizacji cenionych wartości sportu w życiu dorosłym. Wychowanie fizyczne w naszym kraju, statystycznie rzecz biorąc, jest mało efektywne z powodów obiektywnych oraz subiektywnych. Z jednej strony słaba efektywność jest wynikiem niespójności procesu wychowania fizycznego z oddziaływaniem najbliższego otoczenia społecznego, a przede wszystkim rodziny (czego potwierdzeniem mogą być częste i nieuzasadnione zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego wypisywane przez rodziców), ale także ze względu na brak „kulturowego klimatu” mającego wpływ socjalizacyjny. Z drugiej strony z powodu zachowawczości nauczycieli i braku otwartości na zmiany, braku innowacyjności i wykorzystywania nowoczesnych technologii w procesie edukacji fizycznej.

Grzechem edukacji fizycznej w szkole jest zapóźnienie w stosunku do zmieniających się społeczeństwa i kultury. Zapóźnienie to polega na tym, że zajęcia wychowania fizycznego w wielu przypadkach są prowadzone tak, jakby uczniowie byli przygotowywani do życia w społeczeństwie przednowoczesnym lub nowoczesnym w początkowej fazie, tj. do realizacji celów o charakterze utylitarnym. Natomiast powinni być przygotowani do bycia konsumentami kultury fizycznej, jej animatorami i kreatorami, wedle indywidualnych potrzeb i możliwości, ale w społeczeństwie nowoczesnym. W przeważającym odsetku członków tegoż społeczeństwa „nie ma zapotrzebowania na robotnicze i żołnierskie bicepsy”, na ciało oćwiczane i poddane surowej dyscyplinie, ale jest zapotrzebowanie na ciało sprawne w sensie przygotowania do odbierania doznań zmysłowych, rozkoszy, niezapomnianych wrażeń wynikających z aktywności ruchowej, ale nie tylko, także do doświadczania przyjemności o charakterze kulinarnym i seksualnym<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Z. Dziubiński (2013) Różnice i nierówności społeczne w sporcie. W: Z. Dziubiński, M. Lenartowicz [red.] *Kultura fizyczna a różnice i nierówności społeczne*, SALOS RP/AWF, Warszawa, s. 27-47.

<sup>10</sup> A. Bejin (1985) The Influence of the Sexologists and Sexual Democracy. W: P. Aries, A. Bejin [eds.] *Western Sexuality: Practice and Precept in Past and Present Times*, Basil Blackwell Ltd., Oxford, s. 211.

W społeczeństwach zachodnich wymiar zajęć wychowania fizycznego w szkole jest mniejszy niż w naszym kraju, ale uczniowie przychodzą do szkoły z większym kapitałem społecznym i kulturowym, w tym między innymi w zakresie aktywności sportowej. Kapitał ten nabywają w procesie socjalizacji pierwotnej, w trakcie inkulturacji przez członków rodziny (matki, ojca, starszego rodzeństwa), którzy są nośnikami dobrych wzorów w zakresie kultury fizycznej. Proces wychowania fizycznego w szkole jest kompatybilny z procesem socjalizacji do uczestnictwa w sporcie w rodzinie i szerszym otoczeniu społecznym. W szkołach europejskich realizowanych jest więcej różnorodnych programów stanowiących odpowiedź na potrzeby społeczne, jak choćby do kulturalnego uczestnictwa w widowisku sportowym, zrównoważonego odżywiania się, dbałości o zdrowie poprzez aktywność ruchową.

Niezależnie od tego, wychowanie fizyczne w polskiej szkole ulega pożądanym przeobrażeniom, choć dzieje się to zbyt wolno i proces ten napotyka na liczne bariery. Podstawową jest niewykorzystywanie przez szkoły waloru zajęć do wyboru, których charakter, forma i treść winny być dostosowane do potrzeb i oczekiwań uczniów. Bowiem to sami uczniowie lub wspólnie z rodzicami wybierają te zajęcia, które pozwalają na realizację zainteresowań i pasji sportowych uczniów, bez symbolicznego przymusu i bezkompromisowego narzucania<sup>11</sup>.

Prowadzony na wszystkich poziomach proces edukacji fizycznej zaczyna powoli przynosić pożądane efekty. Dzieje się to przede wszystkim za sprawą zmiany otoczenia społeczno-kulturowego, które niejako ma charakter wspierający i stanowi żyzny grunt do kiełkowania pro-sportowej świadomości uczniów i sprzyja akceptacji, a następnie realizacji pożądanych wzorów aktywności fizycznej.

Warto też powiedzieć kilka słów na temat roli prawodawstwa dotyczącego sportu. Kiedy wchodziła w życie Ustawa o sporcie w miejsce Ustawy o kulturze fizycznej z 1996 roku wielu wieszczyło upadek kultury fizycznej społeczeństwa polskiego. Stało się inaczej. Dzisiaj już wiemy, że nawet najlepsze zapisy ustawowe nie spowodują zwiększenia aktywności społeczeństwa, a najgorsze też nie są w stanie do niej zniechęcić. To nie ustawy, ale czynniki społeczno-kulturowe mają decydujący wpływ na uczestnictwo w sporcie powszechnym. To rodzące się na naszych oczach społeczeństwo obywatelskie objawia się właśnie w dziedzinie sportu dla wszystkich.

Podsumowując należy stwierdzić, że polskie społeczeństwo staje się coraz bardziej aktywne sportowo. Proces ten przebiega wolno, ale systematycznie, tak, jak przebiegają inne procesy społeczne mające charakter ewolucyjny. W znaczącym stopniu szybkość dochodzenia do standardów europejskich w tym zakresie zależy od czynników społecznych (wykształcenie, zamożność), dominujących idei i wartości w kulturze (estetyka ciała, przyjemności kinetyczne, pozytywne doznania emocjonalne) oraz sprawności i adekwatności systemu edukacji fizycznej w szkole (innovacyjność, wykorzystanie cyberprzestrzeni, odpowiedź na potrzeby społeczne). Jeśli wymienione trzy agendy socjalizacji (społeczeństwo, kultura i edukacja fizyczna w szkole) osiągną wysoki stopień konwergencji, jeśli będzie mniej zmiennych zakłócających ten proces, to społeczeństwo nasze stanie się tak aktywne sportowo, jak aktywne są inne społeczeństwa zachodnie.

---

<sup>11</sup> P. Bourdieu, J. C. Passeron (2010) *Reprodukcja. Elementy teorii systemu nauczania*, PWN, Warszawa.

**Zofia Serwińska Brzostek**

## **Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży i jej wpływ na zdrowie**

Źródło : [www.edukacja.edux.pl/p-5857](http://www.edukacja.edux.pl/p-5857)

*Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.* Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608)

### **Wstęp**

Zdrowie jest niewątpliwie wartością nadrzędną w życiu każdego człowieka. W zdrowiu upatrujemy podstaw szczęścia i chcielibyśmy zachować je jak najdłużej. Mówi się nawet, że ideałem byłoby: żyć długo i umierać zdrowym. Cierpienia, jakich doświadczamy wskutek chorób, zmieniają często życie w koszmar, nie pozwalają cieszyć się jego blaskiem i wspaniałościami. Zdrowie nie gwarantuje szczęścia, ale jest jednym z jego warunków

W Polsce, zwłaszcza ludzie młodzi okazują niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem, jego ochroną czy wzmacnianiem. Uznając, że zdrowie jest dobrem, to zdumiewa fakt bez troski i niedbałości o nie, bez względu na wiek czy płeć. Nad utrzymaniem dobrego stanu zdrowia należy pracować nieustannie, ponieważ zdrowie nie jest darem danym na całe życie. Hasło: Twoje zdrowie w Twoich rękach powinno być akceptowane przez wszystkich, a zależy ono w większym stopniu od sposobu życia niż od medycyny. Zdrowotne zachowania to czynnik decydujący o zdrowiu. Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest aktywność ruchowa, która staje się szansą na zdrowe życie. Człowiekowi w swej biologicznej egzystencji od momentu narodzin towarzyszy ruch, który jest nieodzownym elementem zdrowia.

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia. Pełni ona doniosłą rolę w podnoszeniu lub utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. Kształtowana w wieku szkolnym sprawność jest dość trudna do utrzymania przez całe życie. Potrzeba aktywności młodzieży z punktu widzenia potrzeb biologicznych i zdrowotnych wydaje się oczywista. Wysokie umiejętności ruchowe są atrybutem koniecznym do istnienia i prawidłowego rozwoju organizmu. Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. Poprzez ćwiczenia fizyczne jesteśmy w stanie oddziaływać na dowolny system organizmu, a tym samym na ogólny poziom sprawności ustrojowej. Wysiłki fizyczne wpływają w sposób istotny na aktywność czynników odpornościowych.

### **Zdrowie i aktywność ruchowa jako podstawowe pojęcia.**

Jednym z podstawowych pojęć, jakie występują w owej pracy jest pojęcie zdrowia. Pojęcie zdrowia funkcjonuje współcześnie na gruncie wielu dyscyplin naukowych, przede wszystkim medycyny i nauk o wychowaniu fizycznym, ale także pedagogiki, psychologii i socjologii. Wypowiadają się na ten temat lekarze, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, a także filozofowie i socjologowie. Pojęcie to używane jest od wieków, różnie też jest ono definiowane. Zdrowie uznawane było i jest za jedną z najcenniejszych wartości ludzkiego życia. Według Platona Zdrowie jest najpierwszym dobrem, uroda drugim, a bogactwo

trzecim. W tej pracy przyjęta została definicja według Światowej Organizacji Zdrowia, które określane jest następująco: Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Określenie to, jak również współczesne pojmowanie zdrowia, zakłada holistyczną, czyli całościową jego koncepcję, to znaczy całościowe traktowanie człowieka. Zdrowie człowieka należy widzieć w kilku wzajemnie ze sobą powiązanych wymiarach, tj.:

- zdrowie fizyczne, rozumiane jako prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wszystkich jego układów i narządów;

- zdrowie psychiczne, w obrębie którego wyróżnić można:

- zdrowie umysłowe, wyrażające się zdolnością do jasnego i logicznego myślenia;
  - zdrowie emocjonalne, tzn. zdolność do rozpoznawania i wyrażania uczuć oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami psychicznymi, depresją i lękami
  - zdrowie społeczne, tj. zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;
  - zdrowie duchowe, związane z wierzeniami religijnymi.
- Zgodnie ze współczesną koncepcją zdrowia jest ono: wartością (dzięki niemu, jednostka lub grupa społeczna może realizować swoje cele, potrzeby i aspiracje), zasobem (gwarantuje ono rozwój społeczny i ekonomiczny, tylko bowiem zdrowie jednostki i społeczeństwa mogą tworzyć dobra materialne i kulturalne), środkiem do codziennego życia. Wyróżniono dwa sposoby konceptualizacji zdrowia:

- W pierwszym zdrowie traktowane jest jako dyspozycja – podająca się zmianom zdolność człowieka zarówno do osiągania pełni własnych fizycznych, psychicznych i społecznych możliwości, jak i reagowania na wyzwania środowiska

- Drugie ujęcie określa zdrowie jako proces poszukiwania i utrzymywania równowagi w obliczu obciążeń, jakie nieustannie nakłada na organizm otoczenie. Ciekawe ujęcie zdrowia można znaleźć w artykule pt. Zdrowie w systemie wartości fair play. Przestrzeganie zasady fair play stanowi czynnik w dużej mierze odpowiedzialny za zdrowie uczestników, zarówno rywalizacji sportowej, jak i działalności pozasportowej. Często jednak w sporcie, podobnie jak w życiu, zasada ta zajmuje pozycję marginalną – co, w istocie rzeczy, prowadzi do funkcjonowania człowieka przeciwko sobie, przeciw własnemu zdrowiu i zdrowiu innych ludzi. Zdrowie ujmowane w kategoriach fair play to: uczciwe, właściwe postępowanie w stosunku do ciała i ducha, zgodne z ogólnymi prawami; to odpowiedzialność za swoje ciało i innych ludzi; to nie przekraczanie niedozwolonych granic – zarówno w sporcie, jak i życiu codziennym. W wyniku przeprowadzonego badania dotyczącego postrzegania zdrowia w kategoriach fair play w grupie uczniów szkół wiejskich w wieku 12-12 lat otrzymano następujące odpowiedzi, np.: fair play – szanowanie życia, zdrowia swojego i cudzego; nie sprawianie bólu innym; to zwycięstwo, ale nie za cenę zdrowia fizycznego i moralnego; to walka z dopingiem i manipulowaniem ludzkim zdrowiem; to sport jako droga do zdrowia, tężyzny fizycznej i psychicznej; rywalizacja sportowa bez narażania własnego zdrowia; to podejmowanie działalności sportowej jedynie w pełni sił i zdrowia; to odpowiedzialność za swoje zdrowie i zdrowie rywala; uzdrawia sport. Kolejnym pojęciem jest aktywność ruchowa. Mówiąc o aktywności ruchowej człowieka, mam na myśli nie tylko te wymuszone np. w pracy fizycznej działania, ale przede wszystkim czynności pojęte świadomie i celowo z własnej i nieprzymuszonej woli. Należy podkreślić, że wszystkie koncepcje pedagogiczne, traktujące człowieka

podmiotowo, aktywność własną ukazują jako źródło życia wartościowego. Podstawowymi kryteriami aktywności są:

a) poziom świadomości celu i podejmowanych zadań;

b) struktura obserwowanych ciągów czynności, a w niej:

- kategorie czynności,

- charakter czynności; wynik aktywności, jego cząstkowy efekt zobiektywizowany w postaci gotowego wytworu, umiejętności, cechy.

Aktywność ruchowa to zjawisko towarzyszące człowiekowi od pierwszych chwil życia. Łączy się ona ze wszelkimi jego poczynaniami – świadomymi i nieświadomymi.

Charakterystyka rozwoju fizycznego dzieci w okresie wczesnej edukacji  
Głównym celem procesu wychowania zdrowotnego dzieci i młodzieży jest kształtowanie ich postaw zdrowotno-sprawnościowych. Kształtowanie tych postaw u dzieci w okresie wczesnej edukacji wymaga od osób odpowiedzialnych za wychowanie zdrowotne, znajomości prawidłowości rozwoju fizycznego dziecka. Podstawową zasadą wychowania zdrowotnego tak w rodzinie jak i w szkole powinna być zasada Hipokratesa obowiązująca wszystkich lekarzy *primum non nocere*, co oznacza – przede wszystkim nie szkodzić. Okres wczesnej edukacji obejmuje dzieci zarówno w wieku przedszkolnym (wiek 3;5-6 lat), jak i dzieci w młodszym wieku szkolnym (wiek 7;11-12 lat). Cechą, którą w sposób niewątpliwy wyróżnia okres dziecięcy, spośród wszystkich innych okresów składających się na życie człowieka – jest ciągły wzrost i nieustający rozwój fizyczny młodego organizmu. Dziecko rozwija się, gdy zwiększają się jego wymiary ciała, gdy wzrasta jego sprawność w wykonywaniu różnych czynności, np. bieganiu, chodzeniu. O rozwoju mówimy także, gdy obserwowane zmiany, które zachodzą w organizmie i psychice dziecka w poszczególnych funkcjach i czynnościach, mają charakter nie tylko ilościowy, lecz także jakościowy, tzn. następuje przejście od funkcji prostych do złożonych, od globalnych do bardziej precyzyjnych, od czynności łatwych do trudnych, od form niedojrzałych, niedoskonałych, do dojrzałych, doskonałych. Rozwój fizyczny to trzy grupy odrębnych jakościowo procesów: rozrostu, zróżnicowania i dojrzewania.

- Rozrost – to zwiększenie się wymiarów ciała i jego masy.

- Różnicowanie obejmuje:

a) przebudowę struktury komórek i tkanek,

b) grupowanie się tkanek w określone układy i zespoły

c) dostrajanie się poszczególnych układów i zespołów do pozostałych i formowanie się ogólnych kształtów i proporcji organizmu.

- Dojrzewanie – to doskonalenie się (specjalizacja) poszczególnych układów organizmu. Te trzy wyżej wymienione procesy są nierozłącznymi elementami składowymi rozwoju fizycznego organizmu. Rozwój ten jest możliwy dzięki pobieraniu z zewnątrz odpowiednich dawek materiału budulcowego i energetycznego, chociaż nie są to jedyne warunki prawidłowego rozwoju fizycznego jednostki.

Charakteryzując rozwój fizyczny dziecka w okresie wczesnodziecięcym, uwzględniono takie czynniki, jak: kościec, mięśnie, stawy, aparat ruchowy, narządy wewnętrzne (serce, płuca), przemiana energetyczna.

Kościec – w omawianym okresie rozwojowym kościec dziecka jest bardzo delikatny, posiada znaczną ilość tkanki chrząstkowej, która dopiero stopniowo przekształca się w

tkankę kostną. Szkielet dziecka jest bardzo giętki i elastyczny, odporny na wstrząsy i złamania. Ma większą zdolność do odbudowy w razie uszkodzenia. Właściwość ta ma także swoje negatywy, bowiem kośćec ten łatwo ulega zniekształceniom na skutek m.in.: prowadzenie dziecka zawsze za tę samą rękę; dłużej trwające stanie lub siedzenie; długie spacery; noszenie w jednej ręce ciężkich przedmiotów; nieprawidłowa pozycja przy rysowaniu, pisaniu, oglądaniu telewizji. Jednym zdaniem w tym okresie kośćec dziecka jest bardzo podatny na zmiany krzywiczne.

Mięśnie – w tym okresie są one u dziecka słabe i mało odporne na zmęczenie. Ulegają wzmocnieniu w każdym rokiem, jednak niezbędnym do tego warunkiem jest dostateczna ilość ruchu. Dzięki pracy mięśni ożywia się i wzmacnia praca serca całego organizmu. Narządy lepiej zaopatrywane są w tlen i inne materiały energiotwórcze. Mięśnie są głównym źródłem ciepła. W okresie wczesnodziecięcym należy je strzec przed dużym wysiłkiem, gdyż zwiększa to ich masę, co niekorzystnie wpływa na wzrost kości, zwłaszcza długich.

Stawy – wykazują dużą elastyczność dzięki dużej rozciągliwości aparatu więzadelkowego. Aparat ruchowy – już u dziecka pięcioletniego jest dobrze wykształcony. Narządy wewnętrzne – dobrze wykształcone i zaspokajają wymogi rozwojowe organizmu.

a) serce – pojemność niewielka, mięsień sercowy słabo rozwinięty. Przekrój naczyń krwionośnych stosunkowo duży – sprzyja to pracy serca oraz mimo szybkiej męczliwości, łatwej regeneracji sił.

b) płuca – dostatecznie wykształcone.

Przemiana energetyczna – u dzieci w wyróżnionym okresie znacznie intensywniejsza niż u dorosłych, na skutek większej żywotności rosnących komórek i wysokiego spoczynkowego zapotrzebowania kalorycznego.

Charakterystyka procesu rozwoju fizycznego dziecka w okresie wczesnodziecięcym byłaby niepełna bez uwzględnienia rozwoju motoryki dziecka w tym procesie. Okazują się, że już u 2-letniego dziecka obserwujemy ruchy manipulacyjne rąk przekształcające się w ruchy narzędziowe. Dziecko 3-letnie opanowało już niemal wszystkie ruchy lokomocyjne: chodzi, biega, pełza, wspina się po zboczu, turla się, skacze itp. Okazuje się, że poziom ogólnego rozwoju prawidłowo rozwijającego się dziecka w pierwszych czterech latach życia decyduje w dużym stopniu o dalszym przebiegu rozwoju jego motoryki. 5-letnie dziecko ma już opanowane ponad 50% ruchów, które wykonuje dorosły. Generalnie w okresie wczesnodziecięcym, dziecko może opanować takie sprawności jak m.in. jazda na rowerze, łyżwach, nartach, wrotkach. Już małe dzieci dysponują dobrą i trwałą pamięcią motoryczną, tzn. że jeśli opanowały np. umiejętność pływania nie zapomną jej do końca życia.

W okresie wczesnoszkolnym stwierdza się pewne okrzepnięcie zdrowia dziecka, spokojny i równomierny rozwój fizyczny, który ułatwia naukę szkolną. Między 9-11 rokiem życia następuje ostateczne kostnienie kośćca przegubu, co zwiększa zdolność dziecka do pracy, a jest to szczególnie ważne we właściwym obciążeniu uczniów pracami piśmiennymi w szkole. Zakończony jest prawie wzrost, w sensie zwiększenia ciężaru, najpoważniejszego czynnika determinującego dobrą sprawność intelektualną, tj. mózgu, który u dziecka 7-9 letniego waży około 1200-1300 g, a więc tylko o 100g mniej niż mózg człowieka dorosłego. W tym okresie następuje dalszy wzrost i doskonalenie czynności aparatu ruchowego oraz układu kostnego i mięśniowego, a także układu krążenia i oddychania oraz ośrodkowego układu nerwowego. Mięśnie duże rozwijają się w tempie szybszym niż mięśnie drobne.

W związku z tym dzieci 7-8, a często jeszcze 9-10 letnie są zdolne raczej do ruchów silnych, zamasztych niż precyzyjnych, wymagających dokładności. Przy wykonaniu



czynności precyzyjnych szybko męczą się. Trudność sprawia im także ustalenie właściwego tempa pracy i koordynacji ruchów. Wiąże się to nie tylko z powolniejszym rozwojem mięśni drobnych, lecz także ze znaczną pobudliwością. Stopniowo – dzięki ćwiczeniu i doskonaleniu – dokonuje się wzrost ogólnej sprawności ruchowej oraz sprawności rąk: wzrasta precyzja ruchów, lepsza staje się ich koordynacja, zmniejsza się podatność na zmęczenie.

Rozwój psychiczny jak i fizyczny człowieka uwarunkowany jest wieloczynnikowo. Czynniki regulujące rozwój fizyczny jednostki, ujmując się najczęściej w cztery grupy. Są to:

- czynniki endogenne genetyczne, czyli determinanty;
- czynniki endogenne paragenetyczne i niegenetyczne matki, czyli stymulatory;
- czynniki egzogenne (środowiska zewnętrznego), czyli modyfikatory,
- tryb życia.

Przedstawiona charakterystyka rozwoju fizycznego pozwoli na ukazania zagadnienia wpływu aktywności ruchowej na organizm, który stanowi kolejną część tej pracy.

### **Formy aktywności ruchowej**

Istnieje wiele form i płaszczyzn związanej ze zdrowiem aktywności ruchowej tak dzieci, jak i dorosłych. Zaliczyć do nich można gry i zabawy ruchowe oraz różne rekreacje. Gry i zabawy ruchowe – wiążą się z wykonywaniem ruchów, głównie lokomocyjnych, wymagających szybkości, zręczności i wysiłku. Zaspokajają one naturalną potrzebę ruchu dziecka, zapewniając mu harmonijny rozwój psychiczny i fizyczny. Wskazane formy aktywizacji wdrażają do czynnego wypoczynku, uczą też współdziałania i szlachetnej rywalizacji.

Innym sposobem aktywizacji fizycznej i jednocześnie zdrowotnej jest rekreacja. Termin rekreacja służy do określenia różnorodnych form aktywności, podejmowanych poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia. Łaciński termin *recreo*, znaczy: odnowić, ożywić, orzeźwić, pokrzepić. Istnieją różne formy rekreacji, wśród nich rekreacja fizyczna. Należy zgodzić się z autorami, że rekreacja fizyczna jest elementem biologicznym nakazem; jest moralnym obowiązkiem współczesnego człowieka. Nie można stawiać na jednej płaszczyźnie rekreacji fizycznej z innymi formami rekreacji, tzn. tego co konieczne z tym, co pożyteczne i przyjemne (turystyka, sport, środki masowego przekazu, teatr, wystawy, muzea itp.). Deficyt aktywności ruchowej musi być kompensowany przez zajęcia rekreacyjne w czasie wolnym.

Każde pokolenie posiada swój specyficzny system wartości. Dotyczy to również aktywności ruchowej. Należy dać młodemu pokoleniu szansę posiadania własnych form aktywności ruchowej. Muszą one odpowiadać potrzebom i wyobrażeniom młodego pokolenia, a jednocześnie muszą być zgodne z aktualnymi tendencjami, dążeniami i wymogami życia społeczno-kulturalnego. Wiek dorastania jest bardzo dobrym momentem, aby zachęcić do takich właśnie form aktywności ruchowej. Szczególnie na przestrzeni ostatnich lat sposoby dowartościowania się społeczeństwa poprzez aktywność fizyczną uległy bardzo dynamicznym zmianom. Wykształciło się kilka nurtów, które pełnią ówczesnie rolę wiodącą. Najbardziej rozpowszechnianą formą jest aerobik.

Aerobik – szerszym znaczeniu - rozumiany jako forma dbałości o zdrowie, wszechstronny

i harmonijny rozwój organizmu. Stosowane są w nim ćwiczenia aerobowe, wykonywane kosztem tlenu dostarczanego do pracujących mięśni. Charakteryzuje je zaangażowanie dużych grup mięśniowych, są jednostajne, trwają odpowiednio długo. Do ćwiczeń aerobowych można zaliczyć zarówno ćwiczenia gimnastyczno-taneczne przy muzyce, jak też: step aerobik, marsz, bieg (jogging), bieg narciarski, jazdę na rowerze, pływanie, taniec i gimnastykę.

Aerobik – w znaczeniu wąskim – są to utrzymane w szybkim tempie ćwiczenia fizyczne przy muzyce o charakterze gimnastyczno-tanecznym, kształtujące głównie cechy wytrzymałościowe.

Aerobik może służyć jako forma przygotowania organizmu do wysiłku lub jako pełna jednostka lekcyjna. Ćwiczenia tej formy aerobiku powoduje głównie obniżenie masy ciała, a przede wszystkim zasobów tłuszczu w organizmie.

Aerobik jest formą cały czas ewoluującą i powstało wiele odmian. Jedną z nich jest step aerobik – forma gimnastyki polegającą na wchodzeniu i schodzeniu ze specjalnego schodka w rytm muzyki. U ćwiczących step aerobik można zaobserwować nawet przyrost ogólnej masy ciała, ponieważ dochodzi tu do spadku masy tłuszczowej ciała i wzrostu masy mięśniowej – głównie pasa biodrowego. Pozwala to na harmonijne ukształtowanie sylwetki i poprawienie wydolności fizycznej.

Nieco inną odmianą formą aktywności ruchowej od aerobiku jest kalanetik. Jest to program łagodnych i delikatnych ćwiczeń angażujących powierzchowne i głębokie grupy mięśniowe. Ćwicząc kalanetik przyjmuje się pozycje izolowane, niepowodujące przeciążeń układu kostno-szkieletowego. W czasie ćwiczeń ruchy są minimalne, bardzo łagodne, delikatne i płynne

Trudniejszą i skuteczniejszą formą kalanetiku jest superkalanetik. Służy on zaspokajaniu rosnącej potrzeby aktywności ruchowej u osób, które już ćwiczą callanetics. Są to być nieciekawe, z punktu widzenia nastolatki, formy ruchu, ale prawidłowo i wytrwale stosowane są receptą na zdrowie i dobre samopoczucie. Likwidują stres, napięcie psychiczne oraz dają możliwość odczucia zadowolenia z własnego ciała. Następną formą jest stretching. Jest to stopniowe i ostrożne rozciąganie mięśni według metody „napiąć – rozluźnić – rozciągnąć”. Poprawia ono ruchomość stawów i elastyczność mięśni. Po ćwiczeniach odczuwa się lekkość i zrelaksowanie, przeciwdziała się sztywnieniu stawów oraz pomaga wyeliminować z organizmu toksyny, co usuwa zmęczenie.

Inną formą zachęcania do dbałości o zdrowie poprzez ruch jest taniec. W pojęciu słownikowym są to rytmiczne ruchy ciała, zwłaszcza nóg, wykonane w takt muzyki jako rozrywka towarzyska lub jako forma obrzędowa. Jest to jedna z najstarszych i najbardziej pierwotnych form ruchu. Taniec jest bardzo wszechstronną formą oddziaływania na organizm człowieka. Każda jego odmiana w swój specyficzny sposób wpływa na podniesienie poziomu kultury muzycznej i ruchowej, kształci sprawność ruchową (harmonijny i wszechstronny rozwój organizmu). Poza tym wzbogaca osobowość ucznia, rozwija i doskonali nawyki muzyczno-ruchowe, wyrabia poczucie piękna i jest źródłem doznań estetycznych.

Przedstawione wyżej formy aktywności ruchowej: aerobik, stretching, callanetics i taniec, wpływają na kształtowanie prozdrowotnych postaw w wieku dorastania. Oddziałują one bardzo wszechstronnie na młodego człowieka: na sferę fizyczną, psychiczną i odczucia

społeczne. Pokazują drogę do samodzielnego optymalnego ukształtowania parametrów własnego ciała, do odczuwania stanów zadowolenia i wrażeń estetycznych związanych samoakceptacją i wreszcie do odnalezienia swego miejsca w społeczeństwie (np. szkoła, klasa, rodzina) poprzez działania, które powinny być w pełni akceptowane społecznie.

### **Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie**

Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego.

Ekspert Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną dzienną normę ruchu dorosłego człowieka na 10 tys. kroków.

Według przeprowadzonych badań aktywności ruchowej nad określeniem ramowych potrzeb ilości ruchu w poszczególnych grupach wieku, określono je w sposób następujący:

a) chłopcy

- w wieku przedszkolnym – 6 godz. ruchu,
- w młodszym wieku szkolnym – 5 godz. 45 min. ruchu,
- w starszym wieku szkolnym – 5 godz. ruchu;

b) dziewczęta

- w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym – 5 godz. 15 min. Ruchu
- w średnim wieku szkolnym – 5 godz.,
- w starszym wieku szkolnym – 4 i pół godz.

Przyjęto i uznano za właściwe umożliwienie dzieciom minimum 4 godzin czynnej i zróżnicowanej aktywności ruchowej dziennie.

Znakomity ortopeda A. Senger syntetycznie ujął znaczenie ruchowej działalności dla człowieka: „Ruch jest życiem - życie jest ruchem”. W tym skrócie myślowym wskazał on na pierwszoplanowe znaczenie ruchu - od ruchu nasze życie się zaczyna i nim się ono kończy. Między tym pierwszym, a ostatnim ruchem istnieje cały ich ocean. Tym większy, im bardziej aktywny tryb życia prowadził człowiek i im dłużej trwało jego życie. Zdrowie jest dla człowieka wartością największą. Niestety, rozumiemy to dopiero wtedy, kiedy je tracimy. Nową teorię dotyczącą zachowania zdrowia prezentuje N. Amosow. Uważa on, iż rozwój cywilizacji przyczynił się do fizycznego osłabienia człowieka i utracenia przez niego psychologicznej odporności na choroby. Człowiek stracił wiarę w zachowanie zdrowia i przełożył troskę o nie na lekarzy. Każdy człowiek winien walczyć o swoje zdrowie. Jednym ze skutecznych środków w tej walce wg Amosowa jest aktywność ruchowa człowieka, która jest lekarstwem o bardzo szerokim i wszechstronnym zasięgu, gdyż doskonali sprawność funkcjonowania układu nerwowego człowieka, wzmacnia go fizycznie i psychicznie.

Wyjątkowo trafne jest przysłowie ludowe: „*Zdrowie to nie wszystko, ale wszystko jest niczym bez zdrowia*”. Jedynie zdrowy człowiek w pełni może przejawiać się w ruchu. Ruchy chorego człowieka są niedokładne i nieharmonijne. Im poważniejsza choroba, tym gorsza jest ich jakość.

Ruch stymuluje nie tylko rozwój fizyczny i motoryczny, ale też funkcjonalny i psychiczny. Człowiek rozwija się i doskonali w ruchu oraz dzięki ruchowi. Stąd bierze się niezwykła uniwersalność i wszechstronność wpływu ruchów na człowieka. Już dawno dostrzeżono silny leczniczy wpływ ruchów. Tissot w XIX wieku podkreślił: Ruch może zastąpić

wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu. Wypowiedź ta wskazała na znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka, dostrzeżone wiele wieków wstecz.

Zmiany, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej są ogromne. Wiele z nich objawia się na pierwszy rzut oka. Są to prosta, szczupła sylwetka, lepsze umięśnienie, sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy pracy fizycznej, lepsze samopoczucie w dniach, w których inni czują się gorzej. W wyniku treningu uzyskuje się wyraźną poprawę podstawowych cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.

Ruch, wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów organizmu człowieka:

- W układzie ruchu - aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kości; wzrastanie kości u dzieci i młodzieży; zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła; następuje przyrost roboczy mięśni, poprawnie ulega przekrwienie mięśni, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych; zwłaszcza napięcie siły i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń, liczba pracujących włókien dzięki lepszej czynności nerwowo – humoralnej i miejscowym mechanizmom regulującym, zmienia się skład chemiczny włókien mięśniowych (wzrasta zawartość glikogenu i fosfogeny), korzystniej zmianie podlega przebieg reakcji biochemicznych w czasie pracy (zwiększa się zdolność do resyntezy – odbudowy), następują zmiany stanu pobudliwości aparatu mięśniowo-nerwowego.

Poprawa umięśnienia ma wielkie znaczenie dla stabilizacji układu kostnego, systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha prowadzą do wzmocnienia tzw. gorsetu mięśniowego, co likwiduje bądź łagodzi dolegliwości kręgosłupa zaliczane także do chorób cywilizacyjnych.

- W układzie krwionośnym- zwiększa się liczba erytrocytów i hemoglobiny; zwiększa się liczba leukocytów, a także zawartość anhidrazy węglanowej – enzymu zawartego w erytrocytach i przyspieszającego proces rozpadu kwasu węglowego na CO<sub>2</sub> i wodę; zwiększa się pojemność tlenową krwi; polepsza się gospodarka glukozą we krwi – stabilizuje się jej poziom, powiększa się rezerwa zasadowa krwi, następuje zwolnienie tętna do 40-50 uderzeń na minutę; tzw. bradykardia, zmniejsza ciśnienie skurczowe krwi; kształtuje ekonomiczniejszą pracę serca.

Serce zmuszone do częstego wysiłku dostosowuje się do większych wymagań, rozrasta się, poprawia zdolność do transportowania krwi. Człowiek z wytrenowanym sercem nie męczy się z byle powodu i jest w stanie w każdej chwili podjąć i dobrze znieść każdy wysiłek.

- W układzie oddechowym - aktywność ruchowa zwiększa pojemność życiową płuc; zwiększa głębokość oddechu (wielkość wentylacji płuc na minutę), a także zużycie tlenu i pułap tlenowy o około 25%; zmniejsza liczbę oddechów na minutę; zmniejsza wielkość długu tlenowego, następuje szybsza resynteza i zmniejsza się ilość produktów rozpadu, zwiększona aktywność procesów oksydoredukcyjnych zapewnia energiczniejsze usuwanie produktów rozpadu.

- W układzie nerwowym- ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przyspieszając tym rozwój motoryczności; powodują wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych; polepszają koordynację ruchową; zmniejszają poziom lęku; obniżają stany depresyjne oraz poprawiają jakość snu.

- W układzie hormonalnym- aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na budowę i

czynność przysadki mózgowej, przez co może odgrywać rolę czynnika intensyfikującego rozwój fizyczny.

- W układzie immunologicznym- wysiłek fizyczny wpływa na poprawę systemu obronnego i wzrost odporności na zachorowania.

Wychowanie fizyczne i sport są również czynnikami wspomagającymi rozwój u dzieci i młodzieży cech o charakterze społeczno-wychowawczym: uczy dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie oraz podporządkowania celów jednostki- celom grupy; uczy właściwie przeżywać sukcesy i porażki; uczy dyscypliny; kształci życzliwy stosunek do ludzi; przyczynia się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem, ale też i współdziałaniem, kształci silną wolę; uczy konsekwencji w osiąganiu celów; wpływa na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja- prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji; wpływa na samodzielność i inicjatywę; zwiększa odporność na zmęczenie itd.

Kształtując sprawność fizyczną, człowiek stwarza sobie warunki do pełniejszego i bardziej wszechstronnego rozwoju. Ten, kto uprawia aktywność ruchową, wydajniej pracuje, szybciej regeneruje siły, jest wewnętrznie zdyscyplinowany, posiada umiejętność koncentracji i dobrej organizacji czasu. Lepsze zdrowie i samopoczucie, pozwalają mu dłużej cieszyć się sprawnym intelektem oraz pięknem i urodą ciała. Cechy takie, jak: wytrwałość w dążeniu do celu, męstwo i odwaga, systematyczność, szacunek do siebie i innych, umiejętność podejmowania wyrzeczeń i pokonywania własnych słabości, nie są obce najlepszym sportowcom, jak również osobom nie w pełni sprawnym, własnej niemocy.

W tym kontekście trudno jest zrozumieć ludzi, którzy świadomie unikają aktywności ruchowej, a nie mają żadnych przeciwwskazań, by ćwiczyć.

„Nasze zdrowie jest w naszych rękach”. Własnymi działaniami możemy wpływać na zachowanie zdrowia, a nawet jego polepszenie, ale możemy też być sprawcami własnych chorób. Według Colemana z 90% chorób organizm może się wyleczyć sam, bez pomocy z zewnątrz. Znaczenie działalności ruchowej dla człowieka ujął w słowach Ruch jest życiem- życie jest ruchem. Ruch jest lekarstwem o bardzo szerokim i wszechstronnym zasięgu, gdyż doskonali sprawność funkcjonowania układu nerwowego człowieka, wzmacnia go fizycznie i psychicznie

W trosce o zdrowie warto przybliżyć Dekalog zdrowego stylu życia Zbigniewa Cendrowskiego:

### **1. Wiedza o sobie samym.**

Pozwala zrozumieć podstawowe zasady funkcjonowania organizmu w takim stopniu, aby człowiek umiał ocenić stan swojego zdrowia i prawidłowo interpretować różne dolegliwości, aby umiał uprawiać strategię zdrowego stylu życia, planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzając chorobę i wspomagając zdrowie. Wiedza ta daje nam poczucie siły i pewność siebie, z czego wyrasta spokój, gotowość do współdziałania, umiejętność zrozumienia problemów innych i skłonność do kompromisu.

### **2. Utrzymanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości.**

Ma duże znaczenie zarówno w skali gatunku jak i jednostki. W procesie tym wyróżnić można cztery ważne grupy działań:

- a) niedopuszczenie do zachowań, które mają bezpośredni wpływ na obniżenie bariery immunologicznej (np. lekomania, palenie papierosów, alkohol, narkotyki),
- b) realizowanie procesów wzmacniających nasze siły obronne (np. właściwe odżywianie różnorodna aktywność ruchowa, hartowanie ciała),
- d) umiejętne postępowanie podczas różnych chorób i dolegliwości, aby wykorzystać je dla wzmocnienia organizmu,
- e) pogłębienie umiejętności wykorzystania naszych sił psychicznych (np. autoterapia).

### **3. Nienadużywanie leków.**

Leki zbyt często stosujemy w celu usunięcia objawów, a nie samej choroby. Często taka interwencja z zewnątrz, w sytuacji kiedy organizm podjął walkę z chorobą dezorganizuje tę walkę, nie pozwala siłom wewnętrznym organizmu na wykonanie zadania do którego są powołane.

A zatem nie rezygnujemy z leków, a jedynie ograniczymy ich używanie do przypadków absolutnie koniecznych.

### **4. Utrzymanie wszechstronnej aktywności fizycznej.**

Człowiek współczesny daleko oddalił się od natury, która wymaga od nas pełnej i nieustającej gotowości w toczącej się walce o byt a więc demonstrowania siły, szybkości i wytrzymałości. Daleko posunięta mechanizacja pracy i siedzący tryb życia implikują potrzebę świadomego uzupełniania niedoboru ruchu w odpowiedniej częstotliwości, intensywności i objętości. Wzmacnianiu sił fizycznych towarzyszy wzmacnianie sił psychicznych, co w konsekwencji wiąże się ze wzrostem kondycji antystresowej, sprzyja pogodzie ducha i życzliwości dla innych.

### **5. Prawidłowe odżywianie się.**

Spożywanie posiłków jest jedną z ważniejszych czynności życiowych i wymaga stałej aktualizacji wiedzy wskazującej co, w jakich ilościach, jak często i dlaczego powinniśmy spożywać. Jak w każdej dziedzinie wiedzy specjaliści stale odkrywają nowe pozytywne właściwości, ale i zagrożenia ze strony artykułów spożywczych.

### **6. Hartowanie się.**

Polega na świadomym, planowanym poddawaniu swego ciała różnego rodzaju bodźcom, by wzmocnić organizm, przygotować do sytuacji trudnych, uodpornić na ekstremalne bodźce fizyczne, psychiczne i społeczne. Trening hartujący ma zapewnić życie pełne, dynamiczne, aktywne, zgodne z koncepcjami promocji zdrowia.

### **7. Rozwijanie umiejętności ograniczania ujemnych skutków stresu.**

Stresom na ogół przypisujemy znaczenie negatywne. Tymczasem negatywny jest dopiero bodziec, czy suma bodźców, który przekracza pewną granicę wytrzymałości indywidualnej danego człowieka (dystres). Duże znaczenie odgrywają tutaj różnego rodzaju treningi (fizyczne, psychiczne, społeczne), w tym między innymi treningi asertywności pozwalające na obronę własnego „Ja” bez uszczerbku dla innych. Treningi fizyczne z kolei, zwłaszcza o charakterze wytrzymałościowym, pozwalają w sposób naturalny zużyć nagromadzoną w organizmie energię.

## **8. Wyeliminowanie nałogów.**

Dotyczy to przede wszystkim nikotynizmu, alkoholizmu i różnych odmian narkomanii. Można dodać lekomanię, lenistwo, przesiadywanie przed telewizorem, nadmierne spożywanie pokarmów i używek (np. kawy, herbaty itp.)- czyli te wszystkie przyzwyczajenia, które obniżają poziom naszego zdrowia. I jeżeli w poprzednich zasadach, aby osiągnąć cel, trzeba było coś zrobić, w tym przypadku jest akurat odwrotnie, aby osiągnąć cel, trzeba z czegoś zrezygnować, od czegoś się powstrzymać. Duże znaczenie w osiągnięciu sukcesu ma silna motywacja i chęć wyparcia niszczącego nałogu, zaś najskuteczniejszą drogą do jego pozbycia się jest ukazanie człowiekowi atrakcyjnej możliwości, także intelektualnej, rozwoju i „bycia kimś”. Nagrodą za podjętą decyzję może być uznanie ludzi, polepszenie zdrowia, satysfakcja z silnej woli czy też uprawianie jakiegoś fascynującego zajęcia.

## **9. Życzliwość dla innych**

Jednym z wymiarów zdrowia jest zdrowie społeczne, a zdrowym społecznie jest ten, kto czyni dobro, jest życzliwy dla innych, zna wartość pojęć tolerancja i kompromis i posługuje się nimi w praktyce. Jest to zarazem osoba mająca poczucie własnej wartości, pewna siebie, potrafiąca powiedzieć „nie”, gdy naruszone zostają jego interesy lub godność, budząca zaufanie, ustabilizowana, można na nie polegać.

## **10. Zachowanie postawy optymistycznej (coping).**

Zewnętrznym wyrazem takiej postawy są lapidarne słowa wypowiediane przez społeczność różnych krajów jak O.K. Ludzie wypowiadający je demonstrują postawę optymistyczną. Są odbierani jako ci, którym się dobrze wiedzie, z którymi warto utrzymywać kontakty i zabiegać o ich przyjaźń. Takim ludziom łatwiej jest żyć, aniżeli tym którzy roztaczają wokół siebie atmosferę nieudacznictwa, narzekają na byle co, są ciągle niezadowoleni. Taka „martyrologiczna” postawa oddala od innych, pozbawia przyjaciół i może doprowadzić do tego, że wmówimy sobie to czego rzeczywiście nie doświadczamy.

Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka było przedmiotem zainteresowań badawczych profesora Włodzimierza Starosty. Autor ten formułuje następujące wnioski:

- Aktywność ruchowa jest biologiczną potrzebą człowieka, zapewniającą mu zachowanie zdrowia.
- Aktywność ruchowa towarzyszyć winna człowiekowi niezależnie od jego wieku, płci i zawodu.
- Wielkość obciążenia fizycznego człowieka winna być dostosowana indywidualnie z uwzględnieniem jego: wieku, stanu zdrowia, sprawności motorycznej, samopoczucia itp.
- Aktywność ruchowa polepsza zdrowie człowieka.
- Codziennym ruchom człowieka towarzyszyć winien odpowiedni sposób oddychania.

Zalecany styl życia to tzw. „spirala życia”. Aktywność własna, w tym aktywność ruchową uznano za źródło życia wartościowego

## **Konsekwencje braku aktywności ruchowej**

W ostatnich dziesięcioleciach jesteśmy świadkami dynamicznego rozwoju nauki i techniki. Ludzie pochłonięci troską o wygodne życie, coraz częściej zapominają o swej biologicznej egzystencji. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, jej postęp jest nieodwracalny. Jednak rozwojowi techniki towarzyszą również, niestety zjawiska niekorzystne dla ludzkiego życia, które polegają na eliminowaniu ruchu i pracy fizycznej, co ujemnie wpływa na zdrowie i rozwój fizyczny człowieka. Udogodnienia cywilizacji, środki komunikacji, automatyzacja, komputeryzacja zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja zabierają człowiekowi coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia.

Efektom tych przemian jest szerzenie się chorób cywilizacyjnych (głównie układu krążenia i nerwic), a także niekorzystnych zjawisk społecznych wśród młodzieży. Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia a także brak kontaktu z przyrodą i nadmierne przeciążenie układu nerwowego. Wśród młodzieży szkolnej co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stają się coraz częściej występujące u dzieci i młodzieży wady postawy ciała, pojawiają się problemy chorób nowotworowych, coraz więcej dzieci choruje na cukrzycę. Badania Lubelskiej Akademii Medycznej wykazały, że już u 17-19-latków występują podstawowe czynniki decydujące o zawałach serca, 7% nastolatków ma nadciśnienie tętnicze, 7% podwyższony procent cholesterolu, 10% cierpi na nadwagę i otyłość. W starszych grupach wiekowych wskaźniki te wzrastają dwukrotnie.

W naszym społeczeństwie w dziedzinie aktywności ruchowej obserwuje się przeogromne lenistwo, które emanuje na dzieci. Niektórzy ludzie, nawet ci posiadający świadomość zdrowotną, że styl życia i indywidualna aktywność aż w ponad 50% wpływa na nasze zdrowie, nie uprawiają żadnych sportów, przeciwnie, prowadzą niehigieniczny tryb życia. Dlatego brak przykładu ze strony dorosłych, zwłaszcza rodziców oraz wychowawców, uważany jest za najważniejszy czynnik ograniczający aktywność dzieci i młodzieży. Powiedzenie *verba docent, exempla trahunt* (słowa uczą, przykłady pociągają) w obecnych czasach straciło na znaczeniu.

Prawidłowe postawy zdrowotne obserwuje się dość rzadko. Ochrona zdrowia w naszym państwie budzi wiele zastrzeżeń. Coraz częściej potrzebę aktywności ruchowej zastępuje komputer lub ciekawy serial telewizyjny. Dzieci, które większość wolnego czasu spędzają przed ekranem telewizora lub komputera, zwykle mają słabą kondycję fizyczną. Nauczyciele obserwują w szkołach wiele uzależnień groźnych dla rozwoju młodego pokolenia, jednak w walce z wielkimi koncernami medialnymi, farmaceutycznymi są niejednokrotnie bezsilni.

Nic więc dziwnego, iż profilaktyka chorób cywilizacyjnych za pomocą ruchu jest tematem szeroko dyskutowanym przez lekarzy, pedagogów i psychologów. Zwiększona i systematyczna aktywność ruchowa może łagodzić lub usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych. Potwierdzeniem tego niech będą słowa Wojciecha Oczko, lekarza żyjącego w latach 1545-1608, który powiedział *„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każde lekarstwo, ale wszystkie lekarstwa razem wzięte nie zastąpią ruchu”*. Praca fizyczna, uprawianie sportu i turystyki, rekreacja, wychowanie fizyczne, a także wszelka codzienna aktywność ruchowa stają się dziś koniecznością.



Obraz stanu aktywności fizycznej i jej wpływem na styl życia wygląda następująco:

- Małe dzieci wzdostające w hipokinetycznych rodzinach mają z reguły tyle ruchu, ile naciskane potrzebami genetycznymi same sobie wywalczą. Zasada „dzieci nie słuchają dorosłych, ale ich wiernie naśludują”, przenosi niedobre nawyki z pokolenia na pokolenie.
- Nieco lepiej jest w przedszkolach, gdzie przynajmniej spaceru są powszechnie stosowane, a dzieci w grupie rówieśniczej, choćby najbardziej poskramiane, znajdują zawsze możliwość do różnych zabaw i ćwiczeń.
- W klasach I-III jest obecnie nienajlepiej. Zgodnie ze zasadą nauczania zintegrowanego realizowanego przez jednego nauczyciela (jest to z reguły kobieta), wszystkie zajęcia prowadzą wychowawcy – nauczyciele nauczania początkowego, wg powszechnej opinii niezbyt dobrze przygotowani do organizowania aktywności fizycznej dzieci.
- Bardzo zróżnicowana jest sytuacja w dalszych klasach szkoły podstawowej. Rośnie radykalnie obciążenie pracą umysłową, dzieci są unieruchamiane w ławkach na dłuższe okresy. W związku z narastającą rywalizacją o miejsce w społeczeństwie i dojrzewającą świadomością u większości, zarówno u rodziców jak i nauczycieli, że wykształcenie jest jakąś gwarancją sukcesu, utrwała się prymat nauki umysłowej przed innymi dziedzinami wychowania. Wychowanie fizyczne – wciąż tylko jeden z przedmiotów, nie ma mocnej pozycji w systemie edukacji, nie jest postrzegane jako jedna z ważnych szans na przygotowanie do dorosłego życia. Wciąż mimo wyrażonego postępu koncepcyjnego w postaci ścieżki „edukacja prozdrowotna”, zbyt nikłe są związki pomiędzy nią a wychowaniem fizycznym.

Brak lub uboga aktywność ruchowa (hipokinezja) może być przyczyną upośledzonej sprawności i wydolności fizycznej dziecka. Cechą szczególnie zaniedbaną u współczesnych dzieci jest wytrzymałość. W konsekwencji odbija się to niekorzystnie na sprawności funkcjonalnej układu krążenia. Drugą zaniedbaną zdolnością motoryczną w rozwoju współczesnej młodzieży jest siła.

Uboga aktywność fizyczna lub brak ruchu powoduje zmniejszenie ilości krwi krążącej i zmniejszenie liczby czerwonych krwinek. Konsekwencją tego jest ograniczona wielkość pułapu tlenowego, co przyczynia się do obniżenia poziomu wydolności fizycznej i upośledzenia organizmu człowieka

Z drugiej strony zbyt ciężka i nadmiernie wyczerpująca praca, długotrwały i uciążliwy wysiłek sportowy, przesadnie intensywny trening w młodym wieku może doprowadzić do zmniejszenia liczby erytrocytów, obniżenia poziomu hemoglobiny i odporności organizmu.

Hipokinezja, czyli niedobór ruchu, pogarsza adaptację organizmu do pracy ze strony układu oddechowego przez obniżenie pułapu tlenowego i zmniejszenie zdolności wiązania tlenu przez tkanki. Pogarsza się także wentylacja płuc i upośledza czynności układu oddechowego.

Pod wpływem długotrwałego unieruchomienia początkowo obserwuje się zmniejszenie, a następnie zwiększenie intensywności przemian.

Hipokinezja może być przyczyną niekorzystnych zaburzeń hormonalnych, ze wszystkimi konsekwencjami w odniesieniu do pozostałych układów organizmu. Niedobór ruchu, wspólnie z innymi negatywnymi czynnikami, wywołuje wiele chorób cywilizacyjnych (nadciśnienie krwi, nadwagę, deformacje kręgosłupa, spłaszczenie stóp i in.). Nawarstwienie się ich prowadzi do nieodwracalnych zmian. Niektórzy nazywają ten

proces samobójstwem na raty lub bardziej obrazowo – „spiralą śmierci”.

### **Przegląd badań na temat aktywności ruchowej dzieci i młodzieży**

Każdy człowiek przychodzący na świat ma szansę na 120 lat życia. Dlaczego jednak większość ludzi umiera długo przed ukończeniem 120 lat i wykorzystuje przeciętnie nie więcej niż 50-70% tych szans? Najbardziej optymistyczne jest twierdzenie nauki, że około 50% szans niemal wyłącznie zależy od samego człowieka. Możliwość długiego i zdrowego życia jest ograniczona przez cztery następujące czynniki:

- hipokinezja, czyli brak dostatecznej aktywności fizycznej;
- niewłaściwe odżywianie się;
- uzależnienia - przede wszystkim nałóg palenia papierosów;
- stres (dystres)

Specjaliści onkologowie ustalili, że człowiek, który pali papierosy traci około 20 lat życia. Z dużym prawdopodobieństwem możemy też przypuszczać, że np. brak ruchu powoduje podobne konsekwencje tj. ogranicza długość życia również w podobnym zakresie tj. o 10-30 lat. Ten sam szacunek możemy zastosować do pozostałych czynników, tj. systemu odżywiania się i stresu. Jak więc przedstawia się stan zdrowia i aktywność ruchowa w naszym społeczeństwie?

Badania nad zdrowotnym znaczeniem niektórych form aktywności ruchowej wykazały, że szczególnie korzystny wpływ na rozwój różnorodnych funkcji organizmu oraz zdrowia mają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym. Najskuteczniejszą formą ruchu, wyposażającą organizm w zdolności adaptacyjne jest bieg na świeżym powietrzu. Dla osób w średnim i starszym wieku bieg jest najbardziej wszechstronną formą ruchu. Wskazane jest także stosowanie różnych ćwiczeń uzupełniających i ogólnorozwojowych. Badania, raporty i oceny wykazały, że

- Na poziomie nauczania w klasach starszych szkoły podstawowej nie więcej niż 30% dzieci ma dostateczną porcję ruchu, zgodną pod względem ilości i jakości z ich obiektywnymi potrzebami. W tej grupie mieści się większość dzieci utalentowanych sportowo, szkolnych SKS, UKS i innych klubach sportowych. Dzieci te uczestniczą w zawodach sportowych różnych szczebli prowadzonych przez SZS i inne organizacje.
- Dalsze 40% dzieci nie jest dostatecznie aktywna ruchowo i uczestniczy w rywalizacji sportowej jedynie incydentalnie, a przygotowanie do zawodów odbywa się w ramach wychowania fizycznego. Są to dzieci, które w różnym zakresie i z różnych przyczyn nieposiadające talentu sportowego mają małe szanse no to by sport stał się dla nich atrakcyjną formą budowania ich miejsca w społeczności i źródłem satysfakcji.
- Pozostałe 30% to dzieci wyraźnie zaniedbane i niezbyt chętnie uczestniczące w wychowaniu fizycznym z przyczyn zdrowotnych: nadwaga, otyłość, astma, wady układu krążenia, wady postawy, bądź społecznych: zaniedbania w rodzinie i społeczności lokalnej, patologie i innych jak np. zniechęcająca forma prowadzenia zajęć czy bardzo złe wyposażenie szkoły: obiektowe, sprzętowe, sanitarne. Szczególnie w tej grupie sport jest poza możliwościami dzieci.

W 1994 roku przeprowadzono badania w grupie młodzieży szkolnej w wieku 11, 13 i 15 lat nad zachowaniami zdrowotnymi oraz postrzeganiem swojego zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia psychospołecznego. Zdecydowana większość młodzieży pozytywnie ocenia swój ogólny stan zdrowia (89%) i sprawność fizyczną (77%). A zatem młodzież generalnie uważa się za zdrową, co pozostaje w dysproporcji do:

- powszechnie panującego w społeczeństwie i podkreślanego przez środki masowego przekazu przekonania o złym, a nawet katastrofalnym stanie zdrowia młodzieży w Polsce;
- wyników niektórych badań epistemologicznych, które wskazują na istnienie u młodzieży w tym wieku zaburzeń zdrowia i rozwoju.

Ponadto obraz zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej w Polsce nie jest optymistyczny. W szczególnie niekorzystnej sytuacji są chłopcy i młodzież wiejska. Niepokojące jest zwiększanie się z wiekiem częstości występowania zachowań zdrowotnych, które nie sprzyjają zdrowiu lub mu zdecydowanie szkodzą (np. palenie tytoniu, picie alkoholu).

Z kolei badania z lat 2001/2002 zachowań zdrowotnych młodzieży spośród 31 krajów Europy ( w tym Polski) oraz Izraela, Kanady, USA, donoszą m.in., że np. w Polsce tylko 29,4% dziewcząt i 41,2% chłopców w wieku 11-15 lat spełnia wymogi zalecanego poziomu sprawności fizycznej; znacznie niższa jest więc aktywność fizyczna dziewcząt niż u chłopców

Prowadzone w 2002 roku badania East-West Health Gap wykazały, iż pośród kilku krajów objętych badaniami (Finlandia, Hiszpania, Niemcy, Rosja, Polska), dorośli Polacy sytuowali się na ostatnim miejscu, jeśli chodzi o systematyczną aktywność fizyczną.

### **Podsumowanie**

Podsumowując, chcę jeszcze raz podkreślić, że aktywność ruchowa, sport i rekreacja jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały, potrzebna jest stała troska o pełny rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy człowieka. Wygrać życie może tylko człowiek składający się z ciała i ducha, istota zdrowa, rozumna i wolna. Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać, jednoczyć ludzi. Zajęcia sportowe kierowane do młodych ludzi winny się przyczynić do poprawy kondycji fizycznej i zdrowotnej naszego społeczeństwa. Potrzebne są odpowiednie warunki do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, by w ruchu, ćwiczeniach, grach sportowych, znajdowali naturalne wsparcie dla swego rozwoju, by wdrożeni w zdrowy styl życia zwiększali szansę na dobry start w dorosłe życie.

Aktywność fizyczna, co najmniej godzina ruchu dziennie, dobrowolnie podejmowane zajęcia sportowo-rekreacyjne, są podstawowym elementem prozdrowotnego stylu życia. Potrzebne są atrakcyjne wzory zachowań w zakresie doskonalenia ciała, codziennie dokonywane wybory mają sprzyjać zdrowiu wybierane formy spędzania czasu wolnego powinny być konkurencyjne dla gier komputerowych, Internetu, oglądania programów telewizyjnych.

Zadaniem rodziców oraz nauczycieli- wychowawców jest mobilizowanie dzieci i młodzieży do aktywności, gier sportowych, jazdy na rowerze, wycieczek górskich, pływania. Daje to dziecku dobre samopoczucie, rozładowuje stres, przeciwdziała agresji. Sport to metafora ludzkiego życia, to określenie szlachetnych idei współdziałania, więzi międzyludzkich, pokoju, poszanowania ludzkiej godności, udanego życia. Aktywność fizyczna związana z wysiłkiem fizycznym jest potrzebą organizmu, a człowiek rozumiejący potrzeby swego organizmu powinien zatroszczyć się o to by nie ulegać degeneracji. Do tworzenia zmian w kierunku zachowania prozdrowotnego potrzebne są niewątpliwie odpowiednie warunki. Można stworzyć je dla dzieci i młodzieży w szkole,

rodzynie poprzez edukację prozdrowotną: przekazywanie wiedzy, kształtowanie postaw i zachowań wpływających na styl życia.

## **Bibliografia**

1. Bielski J., Życie jest ruchem. Warszawa 1996.
2. Bombol M., A. Dąbrowska: Czas wolny, konsument, rynek, marketing. Warszawa 2003.
3. Cendrowski Z., Przewodzić innym. Warszawa 1997.
4. Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Warszawa 1987.
5. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej, cz. III. Gdańsk 1997.
6. Kasperczyk T., Aktywność ruchowa jako składowa profilaktyki zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem układu odpornościowego. [W:] Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób, pod redakcją E. Rutkowskiej, Lublin 1998.
7. Kasperczyk T.: Osobnicze uwarunkowania promocji zdrowia. [W:] Zdrowie człowieka w jego egzystencji, pod redakcją I. Kropińska, Elbląg 2000.
8. Lewicki Cz., Edukacja zdrowotna – systemowa analiza zagadnień. Rzeszów 2006.
9. Lewicki Cz., Czynniki determinujące przebieg, jakość i efekty wychowania zdrowotnego dzieci 6-11-letnich w rodzinie. Rzeszów 2001.
10. Podstawy rekreacji i turystyki, pod redakcją S. Toczek-Werner, Wrocław 1998.
11. Starosta W., Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia małego człowieka. [W:] Prozdrowotne wychowanie fizyczne i sport dzieci i młodzieży: materiały naukowe 18-21 października 1995 Warszawa-Spała, pod redakcją naukową B. Dobrzyński, A. Dziak, K. Nazar, R. Lewicki, Warszawa 1996.

## **Czasopisma**

1. Bodasińska A., S. Bodasiński, Zdrowie w systemie wartości fair play. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2001, nr 3.
2. Cendrowski Z., Dekalog zdrowego stylu życia. Lider 1993 nr 2.
3. Cendrowski Z., Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Lider 2002 nr 11.
4. Pułtorak M., B. Woynarowska, I. Murzyńska, Zachowania zdrowotne i postrzeganie własnego zdrowia przez młodzież szkolną w Polsce. Lider 1996 nr 3.
5. Sajda B., Nowe formy aktywności ruchowej w kształtowaniu prozdrowotnych postaw dziewcząt. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2001 nr 3.
6. Zgurski W., Sprawność i aktywność fizyczna w kontekście oddziaływań środowiskowych i zdrowia. Lider 2006 nr 11.

**ŁUKASZ BOJKOWSKI**

**Doktorant Zakładu Psychologii AWF Poznań**

**Rekomendacja książki Macieja Tomczaka**

Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania na przykładzie szermierki".



Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania na przykładzie szermierki".

Poznań 2010. ISBN: 978-83-61414-30-8. Praca zawiera 124 strony.

Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu

*Uwzględnienie specyficznego okresu, jakim jest okres dorastania w szeroko rozumianym procesie doskonalenia sportowego, jest konieczne dla prawidłowego rozwoju sportowego i życiowego osób w wieku dorastania.*

Wydana przez wydawnictwo naukowe Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu monografia, poświęcona jest określeniu psychospołecznych uwarunkowań rozwoju oraz wyniku sportowego w okresie dorastania na przykładzie szermierki a także próbie opracowaniu rekomendacji dla praktyki sportowej, wynikającej z wyników badań oraz specyfiki okresu dorastania człowieka. Autor będąc w przeszłości szermierzem wyczynowym, a później trenerem, kieruje swoją pracą głównie do trenerów, instruktorów sportu oraz badaczy podejmujących pracę z młodymi sportowcami, znajdującymi się na początku swojej sportowej kariery. Monografia jest w zasadzie jedną z najaktualniejszych prac tego typu, ukazującą dużą złożoność psychospołecznych uwarunkowań rozwoju życiowego oraz sportowego w okresie dorastania.

Prezentowane opracowanie zawiera 7 rozdziałów, poświęconych wymienionej tematyce. Spis bibliograficzny obejmuje 85 pozycji, zarówno krajowych, jak i zagranicznych.

We wstępie autor przedstawia oraz rozwija zagadnienie psychospołecznej funkcji sportu. Charakteryzuje środowisko sportowe oraz jego specyfikę, podkreśla ważną rolę oddziaływania psychologicznego zarówno na sportowców dorosłych, jak i tych na etapie dorastania. Zauważa, iż motywy oraz czynniki warunkujące powodzenie sportowe i życiowe kierujące młodym sportowcem mogą być zupełnie inne niż te kierujące zawodnikiem w pełni dojrzałym. Autor zastanawia się również nad czynnikami (zarówno podmiotowymi jak i środowiskowymi) istotnymi dla rozwoju szermierza w okresie dorastania. Na końcu wstępu określa cel teoretyczny i praktyczny swojej publikacji.

W rozdziale pierwszym dokonano krótkiej charakterystyki szermierki, jako wyczynowej aktywności sportowej. Przedstawia się krótki zarys historii oraz przepisów walki szermierczej.

Rozdział drugi jest w dużej mierze opracowany z myślą o praktycznym ujęciu aktywności sportowej i omawia charakterystykę okresu dorastania, który autor określa, jako okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością oraz zachodzące w nim zmiany rozwojowe - w tym zmiany poznawcze, fizyczne, społeczne i emocjonalne. W dalszej części wymienia czynniki wspomagające rozwój podczas dorastania oraz czynniki zagrażające, mogące prowadzić do rozwoju negatywnego - zarówno w jednym jak i drugim przypadku czynnikami takimi mogą być: cechy opiekunów i ich działania, status rodziny, grupa rówieśnicza, zasoby intelektualne i motywacja, osobowość, temperament, czynniki biologiczne. Przedmiotem niniejszego rozdziału jest również opis relacji zachodzących pomiędzy okresem dorastania a wynikami sportowymi w aspekcie specyfiki omawianego okresu życia człowieka, motywami podejmowania przez młodzież aktywności sportowej, pozytywnymi i negatywnymi skutkami rozwojowymi wynikającymi z udziału w sporcie wyczynowym w okresie dorastania, związkami pomiędzy wybranymi właściwościami psychicznymi (reaktywność emocjonalna, zwawość, motywacja osiągnięć oraz zdolność myślenia) a rozwojem i wynikami sportowymi w szermierce w okresie dorastania. Rozdział kończy podrozdział teoretyczny dotyczący wieku oraz płci, jako uwarunkowania

różnorodności grupy sportowej w okresie dorastania oraz wieku i gotowości rozwojowej ucznia a nauczaniu umiejętności sportowych.

W rozdziale trzecim autor przedstawia podjęte w części empirycznej monografii problemy badawcze, definicje i strukturę badanych zmiennych (zmienna zależna, zmienna niezależna główna, zmienna niezależna uboczna), schemat związków pomiędzy zmiennymi, hipotezy badawcze, plan i etapy badań własnych, operacjonalizację zmiennych, dokonuje opisu narzędzi badawczych. Na końcu rozdziału charakteryzuje osoby badane.

Rozdział czwarty zawiera analizę wyników badań autora w tym analizę badań surowych, struktury zależności pomiędzy zmiennymi (analizę związków między zmiennymi, strukturę czynnikową wybranych uwarunkowań wyniku sportowego szermierzy w okresie dorastania, analizę kanoniczną, opis potencjalnych interakcji w obrazie przestrzeni zmiennych niezależnych głównych oraz zmiennej zależnej). Rozdział zamyka analiza skupień na osobach, profile cech osób utworzonych w oparciu o wyniki badań oraz przewidywania dotyczące najlepszego wyniku sportowego na podstawie ogólnego wyniku sportowego z analizą reszt regresyjnych.

Rozdział piąty monografii przedstawia dyskusję dotyczącą podjętej problematyki badań oraz uzyskanych wyników.

Rozdział szósty stanowią wnioski, siódmy rekomendacje dla praktyki trenerskiej

"Psychospołeczne uwarunkowania rozwoju sportowego w okresie dorastania na przykładzie szermierki" Macieja Tomczaka jest pozycją przeznaczoną zarówno dla praktyków jak i dla badaczy. Zawiera jednak treści naukowe z zakresu teorii sportu oraz psychologii. Dużą zaletą omawianej monografii jest fakt, iż autor przedstawia problematykę psychologicznych uwarunkowań efektywności działania sportowego wpisując się w obecny status sportu pojmowanego w kategoriach zjawiska psychospołecznego, rozumiejąc zarazem specyfikę środowiska sportowego. Wiele opracowań teoretycznych odnosi się do sportowców wyczynowych będących w wieku dorosłym, zapominając, że droga do dojrzałej tożsamości jest często związana z rozczarowaniami i niepowodzeniami na wcześniejszych etapach szkolenia sportowego, w tym w tych przypadających na okres dorastania zawodnika. W zaistniałej sytuacji należy pamiętać, iż prawdopodobieństwo osiągnięcia dojrzałej tożsamości jednostki funkcjonującej w działalności sportowej jest bardziej możliwe w sytuacji, gdy rozwój sportowy świadomie uzupełnia rozwój życiowy, co jest istotnym zagadnieniem podejmowanym przez autora w niniejszej monografii naukowej.

## Zbigniew Cendrowski Rekomendacje

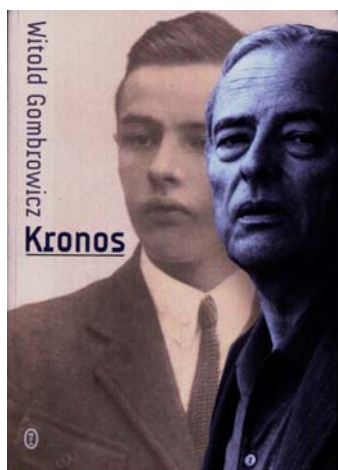


### **Lech Brandon, Anatomia w urazach sportowych – ćwiczenia i rehabilitacja, Wyd. Muza S.A. 2012**

Książka jest w zasadzie przeznaczona dla osób czynnie uprawiających sport ale zawarte w niej informacje mogą przydać się każdemu, wiedza o tym bowiem jak jest „urządzony” nasz organizm, jak działają jego poszczególne części i jak to się wszystko składa w sprawną całość jest niezbędna dla zrozumienia istoty i znaczenia ruchu i wysiłku dla człowieka w każdym wieku. Urazy i kontuzje zdarzają się każdemu. Sportowcy zazwyczaj są pod opieką lekarską ale i oni powinni rozumieć swoje ciało i wiedzieć jak powstają urazy jak im zapobiegać i jak się rehabilitować.

Bogate ilustracje doskonale uzupełniają opis i ułatwiają zrozumienie wskazówek.

Autor zaleca aby książkę czytać w takiej kolejności, w jakiej została napisana.



### **Witold Gombrowicz, Kronos, Wyd. Literackie 2013**

W fascynujących Dziennikach (Dziennik 1957) Witold Gombrowicz zapisał niejako na marginesie „*Pozostało mi jeszcze coś w zapasie, ale tej reszty - bardziej prywatnej - wolę nie zamieszczać. Nie chcę narażać się na kłopoty. Może kiedyś... Później.*”

Ukazanie się Kronosa wyjaśnia ten zapis. We wstępie do książki Rita Gombrowicz wspomina, że latem 1986 roku Gombrowicz wskazując na jeden z segregatorów powiedział „*Jeśli wybuchnie pożar, bierz Kronos, umowy i uciekaj najszybciej jak możesz!*”. Kronos jak napisał Jerzy Jarzębski „*to ostatni już zapewne, ważny, ale dotąd nieznany, choć poprzedzony legendą tekst Witolda Gombrowicza....*”



### **Martin E.P Seligman, Pełnia życia - Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Wyd. Media Rodzina 2011**

20 lat temu rekomendowałem z przekonaniem jedną z pierwszych książek Seligmana „*Optymizmu można się nauczyć*”(Lider nr 12.1994). Autor sam pełen optymizmu (tak się w takim razie przedstawiał) uważał, że „*można zmienić swoje myślenie i swoje życie*”. W obecnej księdze jawi nam się jako twórca nowego kierunku w psychologii – **psychologii pozytywnej**. „*Miałem to szczęście, że przyczyniłem się do fundamentalnego przełomu, który dokonał się w psychologii, a mianowicie do powstania nowego prądu naukowego i terapeutycznego znanego jako psychologia pozytywna*”.

Seligman twierdzi „*Ta książka pozwoli ci żyć pełnią życia.*”.

Niby wiemy, że istnieje ścisły związek i zależność między „ciałem i duszą”. Poświęcając tym zależnościom swe obszerne ponad 400 stronicowe dzieło, Autor dostarcza czytelnikom nie tylko rozległej wiedzy teoretycznej, ale także proponuje wiele interesujących scenariuszy i metod pracy nad sobą, dowodząc zgodnie z tytułem iż „*optymizmu można się nauczyć*”.



## NOMINACJA PROFESORSKA DLA ZBIGNIEWA DZIUBIŃSKIEGO

Trochę przeoczyliśmy, że nasz serdeczny przyjaciel **dr hab. Zbigniew Dziubiński** pracownik naukowy Akademii Wychowania Fizycznego, Prezes Salezjańskiej Organizacji Sportowej RP, otrzymał w dniu 8 kwietnia 2013 roku profesorską nominację z rąk **Prezydenta Bronisława Komorowskiego**. Spośród 59 nominowanych, Profesor **Dziubiński** był jedynym przedstawicielem nauk o kulturze fizycznej. Profesor jest obecnie Kierownikiem Katedry Nauk Społecznych w AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

**Lider serdecznie gratuluje i życzy dalszych sukcesów**



Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej **Bronisław Komorowski** wręczając akty nominacyjne nauczycielom akademickim oraz pracownikom nauki i sztuki, podkreślał wartość i znaczenie pracy zespołowej. Prezydent mówił podczas poniedziałkowej uroczystości, że tytuł profesora otrzymuje konkretna osoba, to jest on także uwieńczeniem wysiłku zespołowego.

Gratuluując naukowych awansów wskazywał także na trud rodziny, osób towarzyszących w życiu zawodowym i rodzinnym. Bo – jak powiedział – kandydat do tytułu profesorskiego przez życie idzie wspomagany przez zespół, środowisko, rodzinę.

**Bronisław Komorowski** życzył profesorom, aby potrafili przekazać swoim następcom – studentom, pracownikom - umiejętność skupiania wokół siebie innych ludzi i umiejętność korzystania z cudzego dorobku z cudzego doświadczenia.

Prezydent wskazywał, że Polacy muszą budować w sobie coraz większą zdolność, a nawet chęć pracy wspólnej, bo – jak powiedział – jesteśmy naznaczeni dosyć wybujałym indywidualizmem, co czasami jest z korzyścią dla nas wszystkich, a czasami wiąże się z pewnymi ograniczeniami.

