

WYCHOWANIE FIZYCZNE, SPORT I REKREACJA W EDUKACJI, KULTURZE I SPOŁECZEŃSTWIE

redakcja

Jolanta E. Kowalska

EDUKACJA. PEDAGOGIKA SPORTU



WYCHOWANIE FIZYCZNE, SPORT I REKREACJA W EDUKACJI, KULTURZE I SPOŁECZEŃSTWIE



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

WYCHOWANIE FIZYCZNE, SPORT I REKREACJA W EDUKACJI, KULTURZE I SPOŁECZEŃSTWIE

redakcja

Jolanta E. Kowalska

EDUKACJA. PEDAGOGIKA SPORTU



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2026

Jolanta E. Kowalska (ORCID: 0000-0002-2708-2873)
– Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, 90-128 Łódź, Al. Rodziny Scheiblerów 2

RECENZENCI

Michał Lenartowicz

Mateusz Rozmiarek

REDAKTOR INICJUJĄCY

Urszula Dzieciatkowska

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Ewa Turek

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

KOREKTA TECHNICZNA

Anna Jakubczyk

PROJEKT OKŁADKI

efectoro.pl

agencja komunikacji marketingowej

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/scusi0-9

© Copyright by Authors, Łódź 2026

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2026

Publikacja jest udostępniona na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-
-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND)

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.12059.26.0.K

Ark. wyd. 13,2; ark. druk. 13,625

ISBN 978-83-8445-065-9
e-ISBN 978-83-8445-066-6

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-237 Łódź, ul. Jana Matejki 34A
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 635 55 77

Spis treści

Wstęp. Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych, edukacyjnych i społecznych	7
---	---

CZĘŚĆ I. SPOŁECZNE I FILOZOFICZNE PODSTAWY REFLEKSJI NAD SPORTEM I KULTURĄ FIZYCZNĄ

Jerzy Kosiewicz , Europejskie Towarzystwo Socjologii Sportu – polskie akcenty. Reminiscencje i uwagi metodologiczne	13
Joanna Femiak , Fenomenologiczne źródła poczucia tożsamości podmiotu	25
Paweł Ławniczak , Higiena układu ruchu jako kulturowo usankcjonowana norma społeczna ...	37

CZĘŚĆ II. TRENER, ZAWODNIK I WARTOŚCI WYCHOWAWCZE SPORTU

Jolanta E. Kowalska, Adam Banaszczyk , Wychowawcza rola trenera boksu	55
Joanna Gózdź , Poziom perfekcjonizmu i uważności wśród trenujących dalekowschodnie sztuki walki	71
Bartłomiej Lassek , Wartości wychowania moralnego przekazywane zawodnikom w narracjach trenerów karate	83
Nikola Chokoszewska , Wychowawcze walory jeździectwa sportowego i rekreacyjnego w opinii osób jeżdżących konno na terenie województwa łódzkiego	95

CZĘŚĆ III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO NARZĘDZIE PROMOCJI ZDROWIA, EDUKACJI I INKLUZJI SPOŁECZNEJ

Jana Krzysztozek, Michał Bronikowski, Agata Korcz, Marlena Łopatka, Paweł Kleka, Dagny Adamczak, Małgorzata Bronikowska , „Zielona recepta” – innowacyjna metoda aktywizująca	113
Zygmunt Sawicki , Czynniki kształtujące zaangażowanie w rekreacyjną aktywność sportową uczniów szkół średnich w Bawarii z perspektywy płci i wielkości miejsca zamieszkania	129
Anna Makarczuk , Aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym z terenu Łodzi w opinii rodziców	143
Joanna Kowalska , Aktywność fizyczna w środowisku wodnym jako narzędzie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym	153

**CZĘŚĆ IV. ZDROWIE, ROZWÓJ I DOBROSTAN PSYCHOFIZYCZNY W SPORCIE
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Anna Makarczuk, Igor Antosik, Anna Maszorek-Szymala , Trening piłki nożnej a rozwój i samopoczucie dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców	169
Paulina Maternia , Poziom samooceny determinantem lęku przedstartowego osób trenujących taniec nowoczesny.....	179
Pamela Majzner , Wybrane zachowania zdrowotne sędziów piłki nożnej	189
Julia Trojan , Analiza definicji zdrowia i choroby a teoria osteopatii	199

**ZAKOŃCZENIE. AMBIWALENCJA PRZEMOCY W SPORCIE:
REFLEKSJE NAD RYZYKIEM, REGULACJAMI I WARTOŚCIAMI WYCHOWAWCZYMI**

Jerzy Kosiewicz , Pozytywne aspekty przemocy w sporcie	213
---	-----

Wstęp. Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych, edukacyjnych i społecznych

Wychowanie fizyczne, sport oraz szeroko rozumiana aktywność fizyczna stanowią jeden z kluczowych obszarów refleksji nad kondycją współczesnego społeczeństwa. Ich znaczenie wykracza daleko poza wymiar biologiczny i zdrowotny, obejmując procesy edukacyjne, kulturowe, wychowawcze i społeczne. W obliczu narastających problemów zdrowotnych, takich jak choroby cywilizacyjne, spadek poziomu aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych, a także nierówności w dostępie do sportu i ruchu, zagadnienia te stają się mocno aktualne¹.

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, regularna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników profilaktyki chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, otyłości, zaburzeń psychicznych oraz przedwczesnej śmiertelności². Jednocześnie raporty dotyczące stanu zdrowia Polaków wskazują na niski poziom aktywności fizycznej znaczącej części populacji, rosnącą skalę chorób cywilizacyjnych oraz potrzebę systemowych działań edukacyjnych i kulturowych, w których wychowanie fizyczne i sport odgrywają rolę nie tylko prozdrowotną, lecz także wychowawczą i społeczną³.

Monografia *Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja w edukacji, kulturze i społeczeństwie* stanowi interdyscyplinarną odpowiedź na te wyzwania. Zgromadzone w niej teksty ukazują sport i aktywność fizyczną jako zjawiska wielowymiarowe – osadzone w kontekście filozoficznym, socjologicznym, pedagogicznym

¹ WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva 2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (dostęp: 23.01.2026); Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB, *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, Warszawa 2023, <https://www.pzh.gov.pl/raport-sytuacja-zdrowotna-ludnosci-polski-i-jej-uwarunkowania-2025/> (dostęp: 23.01.2026).

² *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*, Geneva 2018, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (dostęp: 23.01.2026); WHO *Guidelines on Physical Activity*...

³ Ministerstwo Zdrowia, *Narodowy Program Zdrowia 2021–2025*, Warszawa 2021, <https://www.gov.pl/web/mswia/narodowy-program-zdrowia-na-lata-2021--2025> (dostęp: 23.01.2026); Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB, *Sytuacja zdrowotna ludności Polski*...

i kulturowym, a jednocześnie odnoszące się do konkretnych problemów praktyki edukacyjnej, treningowej i zdrowotnej.

Znaczący wkład w rozwój badań nad sportem w Polsce wniósł prof. Jerzy Kosiewicz, którego teksty otwierają i zamykają tom. W pierwszym artykule poświęconym Europejskiemu Towarzystwu Socjologii Sportu Autor omawia polskie akcenty w tej międzynarodowej instytucji oraz dokonuje refleksji metodologicznej nad rozwojem socjologii sportu, podkreślając rolę Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie (PTNSS) jako środowiska integrującego badaczy i wspierającego rozwój tej subdyscypliny. Z kolei artykuł kończący tom, poświęcony przemocy w sporcie, stanowi krytyczną i refleksyjną analizę ambiwalentnych zjawisk związanych z agresją i przemocą, ukazując ich potencjał wychowawczy, regulacyjny i społeczny.

Pierwsza część monografii pt. *Społeczne i filozoficzne podstawy refleksji nad sportem i kulturą fizyczną* poświęcona jest fundamentalnym zagadnieniom teoretycznym, metodologicznym i filozoficznym, które stanowią istotę współczesnych badań nad sportem i kulturą fizyczną. Artykuł Jerzego Kosiewicza *Europejskie Towarzystwo Socjologii Sportu – polskie akcenty. Reminiscencje i uwagi metodologiczne* dokumentuje wkład polskich badaczy w rozwój europejskiej socjologii sportu oraz znaczenie PTNSS jako środowiska naukowego. Joanna Femiak w pracy *Fenomenologiczne źródła poczucia tożsamości podmiotu* przedstawia filozoficzne i fenomenologiczne aspekty kształtowania tożsamości w kontekście cielesności i doświadczenia sportowego. Z kolei Paweł Ławniczak w artykule *Higiena układu ruchu jako kulturowo usankcjonowana norma społeczna* ukazuje rolę norm kulturowych i społecznych w kształtowaniu prozdrowotnych postaw, łącząc refleksję teoretyczną z aktualnymi wyzwaniami zdrowia publicznego.

Część druga książki pt. *Trener, zawodnik i wartości wychowawcze sportu* koncentruje się na wychowawczym i aksjologicznym wymiarze sportu, zwłaszcza w kontekście relacji trener–zawodnik. Jolanta E. Kowalska i Adam Banaszczyk w artykule *Wychowawcza rola trenera boksu* analizują funkcje wychowawcze trenera w sportach walki, wskazując na kształtowanie postaw moralnych, samodyscypliny i kontroli emocjonalnej. Joanna Góźdz w pracy *Poziom perfekcjonizmu i uważności wśród trenujących dalekowschodnie sztuki walki* bada psychologiczne uwarunkowania funkcjonowania zawodników, podkreślając znaczenie równowagi między perfekcjonizmem a dobrostanem psychicznym. Bartłomiej Lassek w artykule *Wartości wychowania moralnego przekazywane zawodnikom w narracjach trenerów karate* przedstawia karate jako przestrzeń transmisji wartości etycznych i norm społecznych. Część tę dopełnia praca Nikoli Chokoszewskiej *Wychowawcze walory jeździectwa...*, pokazująca wychowawczy potencjał sportu w kontekście relacji człowiek–zwierzę, odpowiedzialności i empatii.

Część trzecia pt. *Aktywność fizyczna jako narzędzie promocji zdrowia, edukacji i inkluzji społecznej* poświęcona jest aktywności fizycznej w perspektywie zdrowia publicznego, edukacji oraz integracji społecznej. Teksty omawiają innowacyjne metody aktywizacji ruchowej („Zielona recepta”), czynniki determinujące zaangażowanie w sport rekreacyjny, a także aktywność dzieci w wieku wczesnoszkolnym, w tym dzieci z niepełnosprawnościami. Autorzy podkreślają

znaczenie aktywności fizycznej jako narzędzia wspierającego zdrowie, edukację i inkluzję społeczną, wpisując się w aktualne wyzwania polityki zdrowotnej i edukacyjnej.

Część czwarta pt. *Zdrowie, rozwój i dobrostan psychofizyczny w sporcie i aktywności fizycznej* koncentruje się na zdrowotnych, psychologicznych i rozwojowych aspektach uczestnictwa w sporcie. Analizy obejmują wpływ treningu na rozwój i samopoczucie dzieci, rolę samooceny i lęku przedstartowego u tancerzy, zachowania zdrowotne sędziów sportowych oraz teoretyczne rozważania nad definicją zdrowia i choroby w kontekście osteopatii. Teksty podkreślają znaczenie holistycznego podejścia do sportowca, łączącego rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny.

Zakończenie monografii pt. *Ambiwalencja przemocy w sporcie: refleksje nad ryzykiem, regulacjami i wartościami wychowawczymi* zamyka tom rozważaniami nad złożonym charakterem przemocy w sporcie. Artykuł Jerzego Kosiewicza pokazuje, że przemoc nie jest zjawiskiem jednoznacznie negatywnym – w określonych kontekstach regulaminowych, treningowych i widowiskowych może pełnić funkcje pozytywne, stymulując skuteczność, motywację i rozwój zawodników. Rozważania obejmują przemoc regulaminową, autoprzemoc, przemoc wobec przeciwników i kibiców oraz ich wpływ na bezpieczeństwo, zdrowie i rozwój moralny uczestników sportu. Tekst ma charakter refleksyjny i prolegomenalny, wskazując na konieczność edukacji sportowej, stosowania norm etycznych i świadomego zarządzania ryzykiem, co stanowi logiczne zwieńczenie monografii.

Znaczenie wychowania fizycznego, sportu oraz szeroko rozumianej aktywności fizycznej, wykraczając daleko poza wymiar biologiczny i zdrowotny, obejmuje zatem procesy edukacyjne, kulturowe, wychowawcze i społeczne. W obliczu narastających problemów zdrowotnych, takich jak: choroby cywilizacyjne, spadek poziomu aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych, a także nierówności w dostępie do sportu i ruchu, zagadnienia te nabierają szczególnej aktualności, stając się istotnym przedmiotem interdyscyplinarnej refleksji naukowej oraz wyzwaniem dla współczesnych systemów edukacji, polityki zdrowotnej i kultury fizycznej. Wymagają one bowiem nie tylko doraźnych działań profilaktycznych i organizacyjnych, lecz także pogłębionego namysłu.

Oddawana do rąk Czytelników monografia adresowana jest do badaczy nauk społecznych o sporcie, pedagogów, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, studentów oraz wszystkich osób zainteresowanych rolą aktywności fizycznej w edukacji, kulturze i społeczeństwie. Wyrażamy nadzieję, że zgromadzone w niej opracowania staną się inspiracją do dalszych badań, refleksji i odpowiedzialnych działań na rzecz zdrowia, wychowania i rozwoju społecznego.

Na zakończenie Redaktor monografii pragnie złożyć serdeczne podziękowania Pani Dziekan Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, dr hab. Alinie Wróbel, prof. UŁ, oraz Panu Prodziekanowi Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, dr. Arkadiuszowi Kaźmierczakowi, prof. UŁ, za życzliwość, merytoryczne wsparcie oraz stworzenie sprzyjających warunków do realizacji i wydania niniejszej monografii. Okazane zaufanie i zaangażowanie w rozwój badań naukowych stanowiły istotny impuls do podjęcia i sfinalizowania

tego przedsięwzięcia wydawniczego. Redaktor składa również szczególne podziękowania Pani Urszuli Dzieciatkowskiej oraz Redaktor Pani Ewie Turek z Wydawnictwa UŁ za wsparcie redakcyjne, zaangażowanie oraz życzliwość okazane na każdym etapie przygotowania publikacji.

Jolanta E. Kowalska

Piśmiennictwo

- Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*, Geneva 2018, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (dostęp: 23.01.2026).
- Ministerstwo Zdrowia, *Narodowy Program Zdrowia 2021–2025*, Warszawa 2021, <https://www.gov.pl/web/mswia/narodowy-program-zdrowia-na-lata-2021--2025> (dostęp: 23.01.2026).
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB, *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, Warszawa 2023, <https://www.pzh.gov.pl/raport-sytuacja-zdrowotna-ludnosci-polski-i-jej-uwarunkowania-2025/> (dostęp: 23.01.2026).
- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva 2020, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (dostęp: 23.01.2026).

CZĘŚĆ I

SPOŁECZNE I FILOZOFICZNE PODSTAWY REFLEKSJI NAD SPORTEM I KULTURĄ FIZYCZNĄ

prof. dr hab. Jerzy Kosiewicz

Prezes Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie

e-mail: kosiewicz.jerzy@gmail.com

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.02>

Europejskie Towarzystwo Socjologii Sportu – polskie akcenty. Reminiscencje i uwagi metodologiczne

Streszczenie. Artykuł podejmuje refleksję nad genezą, rozwojem oraz naukową kondycją European Association for the Sociology of Sport (EASS) w perspektywie pierwszego ćwierćwiecza XXI w. (2001–2025), ze szczególnym uwzględnieniem istotnych polskich akcentów w działalności Towarzystwa. Punktem wyjścia rozważań jest 21. konferencja EASS w Warszawie, która stała się impulsem do reminiscencyjnego ujęcia procesu instytucjonalizacji socjologii sportu w Europie. Autor rekonstruuje okoliczności inicjacyjne powstania EASS, wskazując na kluczową rolę środowiska Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz osobisty wkład w kształtowanie teoretycznych i organizacyjnych fundamentów Towarzystwa.

W tekście omówiono również strukturę i międzynarodowy charakter EASS, znaczenie cyklicznych konferencji naukowych oraz rolę czasopisma „European Journal for Sport and Society” jako jednego z głównych kanałów upowszechniania badań z zakresu społecznych nauk o sporcie. Druga część artykułu poświęcona jest uniwersalnym zagadnieniom metodologii badań naukowych, ze szczególnym uwzględnieniem roli hipotez, relacji pomiędzy metodologią ogólną a szczegółową oraz znaczenia rzetelności poznawczej. Całość dopełnia refleksja nad hermeneutycznymi aspektami dociekań naukowych, wskazująca na możliwość ich zastosowania również w badaniach społecznych nad sportem. Artykuł ma charakter zarówno dokumentacyjny, jak i metodologiczno-refleksyjny, stanowiąc przyczynek do dalszych analiz nad społeczną rolą sportu i nauk o sporcie.

Słowa kluczowe: European Association for the Sociology of Sport (EASS), socjologia sportu, polskie akcenty, metodologia badań naukowych, hermeneutyka, nauki społeczne o sporcie, instytucjonalizacja nauki

European Association for the Sociology of Sport – Polish Contributions. Reminiscences and Methodological Reflections

Abstract. The article reflects on the origins, development, and scientific condition of the European Association for the Sociology of Sport (EASS) over the first quarter of the 21st century (2001–2025), with particular emphasis on significant Polish contributions to the Association's activities. The starting point is the 21st EASS Conference held in Warsaw, which inspired a reminiscence-based analysis of the institutionalization of sport sociology in Europe. The author reconstructs the founding circumstances of EASS, highlighting the role of the Warsaw University

of Physical Education and the personal involvement in shaping the theoretical and organizational foundations of the Association.

The paper also discusses the structure and international character of EASS, the importance of its annual scientific conferences, and the role of the *European Journal for Sport and Society* as a major platform for disseminating research in the social sciences of sport. The second part of the article addresses universal methodological issues in scientific research, focusing on the role of hypotheses, the relationship between general and specific methodologies, and the importance of epistemic rigor. The discussion is complemented by a reflection on hermeneutic aspects of scholarly inquiry, pointing to their potential applicability in social research on sport. The article combines documentary, methodological, and reflective perspectives, contributing to broader debates on the social role of sport and sport sciences.

Keywords: European Association for the Sociology of Sport (EASS), sociology of sport, Polish contribution, research methodology, hermeneutics, social sciences of sport, institutionalization of science

Wstęp

Do zwrócenia uwagi na polski wkład bądź – skromniej – na istotne polskie akcenty związane z funkcjonowaniem European Association for the Sociology of Sport (EASS) przyczyniła się ostatnia, udana pod względem merytorycznym i frekwencyjnym 21. już konferencja tego naukowego towarzystwa, tym razem zorganizowana w Warszawie¹.

Zasugerowana w tytule tekstu reminiscencyjna perspektywa obejmuje pierwsze ćwierćwiecze XXI w., tj. 25 lat działalności EASS w latach 2001–2025. Jednakże aktywność inicjacyjna, *stricte* założycielska², dotycząca założeń teoretycznych i fundamentów organizacyjnych pojawiła się już rok wcześniej... Nawiążę do tego faktu w późniejszym fragmencie tekstu.

¹ Moja międzynarodowa aktywność organizatorska o charakterze naukowym jest znacznie szersza. Należę – oprócz wskazanego European Association for Sociology of Sport – także do: International Association for Sociology of Sport (zapisalem się do tej organizacji w 1991 r.); British Philosophy of Sport Association (jestem jej członkiem od 2003 r.); European Association for Philosophy of Sport (byłem członkiem komitetu założycielskiego w 2008 r. oraz przez dwie kadencje członkiem zarządu EAPS do 2014 r.); International Association for Social Sciences of Sport (jestem założycielem i przewodniczącym tej organizacji od 2008 r.).

² Skład Komitetu Założycielskiego Stowarzyszenia: Georg Anders (Germany), śp. Mait Arvisto (Estonia), Gyongyi Földesi (Hungary), Jerzy Kosiewicz (Poland), Zbigniew Krawczyk (Poland), Michał Lenartowicz (Poland), Joachim Mrazek (Germany), Otmar Weiss (Austria), <https://www.eass-sportsociology.eu/about/> (dostęp: 10.04.2026).

O naukowej kondycji EASS

Warszawska Konferencja European Association for Sociology of Sport (Europejskiego Towarzystwa Socjologii Sportu) potwierdziła – podobnie jak te wcześniejsze – że to naukowe i poniekąd elitarne Towarzystwo świetnie funkcjonuje, z powodzeniem realizuje formalne oraz merytoryczne założenia charakterystyczne dla rzetelnych i cenionych tego typu instytucji naukowych.

Inicjuje, poddaje pod dyskusję i upowszechnia najnowsze rezultaty badań dotyczących sportu, uzyskane na gruncie nauk humanistycznych: m.in. z punktu widzenia zróżnicowanych postaci socjologii, filozofii społecznej, psychologii społecznej, antropologii filozoficznej, etyki, uwikłań organizacyjno-ekonomicznych oraz związków zachodzących pomiędzy antropologią sportu a właściwościami przypisanymi rozmaitym grupom społecznym. Dotyczy to głównie corocznych konferencji oraz rozsądnie i rzetelnie skoordynowanej działalności wydawniczej, której efekty – m.in. w postaci wskazanego także niżej kwartalnika „European Journal for Sport and Society” – są dostępne w bibliotekach uniwersyteckich całego świata. O europejskim charakterze tego Towarzystwa świadczą przede wszystkim składy kolejnych Zarządów EASS, zawierające nazwiska wybitnych postaci z zakresu nauk społecznych o sporcie, a także informacje o miejscach konferencyjnych obrad: usytuowane wyłącznie w krajach europejskich, tudzież uczestnicząca w nich, przeważająca grupa europejskich scjentyistów; a o szerokim światowym rezonansie przekonuje zwłaszcza liczne w nich uczestnictwo osób, pracowników akademickich z całego świata, stawiających problemy badawcze, dotyczące pozaeuropejskich społeczności: tj. zagadnienia i kwestie odnoszące się do różnorodnych form aktywności sportowej. Sprzyja to m.in. rzeczowej komparatyście: ewentualnym odniesieniom czy porównaniom, stymulującym zarazem pogłębienie i poszerzenie zakresu scjentyistycznej, a nie potocznej wiedzy o sporcie. Notabene, aktualne i najcenniejsze wyniki badań są wybiórczo przedstawiane w założonym w 2003 r. i wydawanym „on behave EASS”, wzmiankowanym wyżej periodyku „European Journal for Sport and Society”.

Polskie akcenty w działalności EASS

Inicjatywa powołania European Association for the Sociology of Sport pojawiła się w 2000 r. w Warszawie, podczas wizyty wybitnego socjologizującego teoretyka sportu prof. dr. Otmara Weissa w charakterze *visiting professor*. Przyjechał on z kilkoma nowatorskimi wykładami na moje zaproszenie. Wizyta była zorganizowana i sfinansowana w ramach europejskiego Programu Erasmus. W taksówce, w drodze z lotniska na Okęcie (dzisiaj: Lotniska Chopina w Warszawie) do wskazanej wyżej Uczelni, prof. Otmara Weiss zaproponował mi wspólne (tj. dwuosobowe) współuczestnictwo w stworzeniu najpierw ideowych, a następnie pragmatycznych (prakseologicznych) koncepcji, podstaw i założeń związanych z powołaniem European Association for the Sociology of Sport. W związku z tym przez cały pobyt

prof. Otmara Weissa w Warszawie omawialiśmy – po jego wykładach – i ustaliliśmy podstawowe założenia oraz wstępne regulacje, związane z zaaranżowaniem pierwszych i następnych spotkań, niezbędnych do utworzenia tego, jak się okazało, cieszącego się obecnie dużą, zasłużoną renomą dwudziestopięcioletniego już Towarzystwa. Notabene, z prof. Otmarem Weissem, zajmującym się społecznymi i psychologicznymi aspektami sportu, spotykałem się corocznie na konferencjach International Sociology of Sport Association (ISSA), na które jeździłem po doktoracie, w 1984 r., dzięki dotacjom finansowym w ramach zatwierdzonych przez ministerstwo związane ze szkolnictwem wyższym, przygotowanych przeze mnie projektów badawczych, oraz znacznie częściej po mojej habilitacji w 1993 r. Dotyczy to m.in. wyjazdów służbowych do wszystkich krajów Europy Zachodniej i Środkowej oraz Japonii, Indii, Chin, Tajwanu, Filipin, Kuby, Meksyku, Brazylii, Kanady, USA i często na Węgry. Ponadto w 2009 r. w Uniwersytecie Semmelweisa w Budapeszcie uzyskałem tytuł doktora *honoris causa*. Wnioskodawcą i laudatorem była w tej procedurze wybitna socjolożka prof. dr hab. Gyöngyi Földesi (skończyła już 85 lat). Podczas wzmiankowanych wyżej pracowitych, a także istotnych dla nawiązania trwałych, inspirujących wszechstronnie więzi – zwłaszcza pod względem organizacyjnym i badawczym – spotykałem liczne grono uczestników z poważnym dorobkiem naukowym. Z wieloma spośród nich się zaprzyjaźniłem. Dotyczy to szczególnie tych, którzy byli zainteresowani moimi wypowiedziami o sporcie i kulturze fizycznej, m.in. z punktu widzenia ich społecznych i antropologicznych (cielesno-psychologicznych) oraz aksjologicznych i etycznych uwarunkowań.

Istotnym polskim akcentem dotyczącym EASS, wynikającym z wizyty prof. Otmara Weissa, było to, że pomysł oraz wstępne założenia formalne i merytoryczne, a także zabiegi i starania austriacko-polskie (prof. Otmara Weissa i moje), dotyczące ustanowienia European Association for the Sociology of Sport, powstały właśnie w Warszawie, a nie na Uniwersytecie w Wiedniu, gdzie prof. Otmar Weiss był zatrudniony i w dalszym ciągu pracuje. Potwierdzeniem tego jest najpierw niezbyt doceniany, a obecnie (oraz w ogóle) istotny założycielski fakt, tj. pierwszy międzynarodowy i oficjalny komunikat w tej sprawie. Otóż prof. Otmar Weiss i ja przedstawiliśmy ów inicjacyjny zamysł ówczesnemu Rektorowi AWF w Warszawie, prof. dr. hab. Henrykowi Sozańskiemu (wciąż aktywnemu twórczo i publikacyjnie), na poświęconej temu zagadnieniu audiencji. Rektor przyjął tę wiadomość z kurtuazyjnym zadowoleniem oraz poważną aprobatą, ponieważ – jak zauważył – „decyzja o powstaniu EASS zapadła bądź co bądź na AWF-ie w Warszawie” oraz że ta organizacja – powtarzam jego słowa – „może wnieść istotny wkład w rozwój wiedzy o zróżnicowanych uwarunkowaniach sportu”, stanowiących przecież – jak zauważył – „istotny kontekst dla badań nad efektywnością nauk optymalizacyjnych, przyczyniających się do maksymalizacji osiągnięć sportowych”, które – jak dodał – „są doceniane i komentowane, rezonują w odbiorze społecznym”. Był on pierwszą osobą i zarazem wybitną postacią akademicką w zakresie nauk o sporcie, rektorem, któremu ta informacja została przekazana. Warszawska inicjacja założycielska zaowocowała pięcioma dalszymi ściśle założycielskimi spotkaniami: pierwszym i ostatnim w Wiedniu, a ponadto

w Budapeszcie, w Finlandii (w Jyväskylä) oraz w Niemczech (bodajże w Münster), dotyczącymi m.in. powołania i ustalenia składu osobowego pierwszego Zarządu EASS, przygotowania, przedyskutowania i zaakceptowania projektu regulaminu tego Towarzystwa, ustalenia miejsc oraz nieodzownych warunków prestiżowych (naukowych), publikacyjnych, finansowych i organizacyjnych, dotyczących miejsc kolejnych konferencji. Przyjęto, że EASS będzie publikował coroczną zbiorową monografię naukową, zawierającą artykuły przygotowane przez członków Towarzystwa. Niestety, postulat ten nie przetrwał próby czasu.

O pierwszej konferencji

Pierwszą konferencję tuż po powołaniu w 2000 r. European Association for the Sociology of Sport zorganizował w 2001 r. w Uniwersytecie w Wiedniu pierwszy prezydent EASS prof. Otmar Weiss. Następna konferencja miała miejsce w Uniwersytecie Rzeszowskim w 2003 r. Współorganizowali ją prof. dr hab. Kazimierz Obodyński wraz z prof. dr. hab. Wojciechem Cynarskim oraz ówczesny wiceprzewodniczący EASS prof. Jerzy Kosiewicz. Ostatnią konferencję EASS zorganizował i sprawnie poprowadził w 2025 r. prof. Michał Lenartowicz, kierownik Katedry Nauk Humanistycznych i Społecznych AWF w Warszawie. Warto zaznaczyć, że Michał Lenartowicz został członkiem Zarządu EASS w 2018 r., a obecnie, tj. od 2025 r. do następnych wyborów w 2027 r., pełnić będzie funkcję przewodniczącego Europejskiego Towarzystwa Socjologii Sportu z dużymi szansami na wybór na kolejną dwuletnią kadencję. Jednak na początku istnienia EASS kadencyjność funkcji w tym Towarzystwie wyglądała inaczej. Funkcję prezydenta i wiceprezydenta od 2001 do 2008 r. – w okresie kształtowania się i umacniania EASS na międzynarodowej arenie – pełnili główni inicjatorzy powołania tego Towarzystwa, tj. prof. Otmar Weiss (prezydent) i prof. Jerzy Kosiewicz (wiceprezydent). W 2008 r. zaproponowali oni, aby włączyć większą liczbę członków Towarzystwa w zarządzanie tą organizacją. Przyjęto w związku z tym, że od końca 2008 r. wybory na stanowisko prezydenta oraz członków Zarządu EASS będą przeprowadzane co dwa lata. Skład pierwszego Zarządu EASS był następujący: Otmar Weiss (przewodniczący, Austria), Jerzy Kosiewicz (wiceprzewodniczący, Polska), Gyöngyi Földesi (Węgry), Georg Anders (Niemcy), Joachim Mrazek (Niemcy), Pauli Vuolle (Finlandia), Mait Arvisto (Estonia), Irina Bychowskaja (Rosja).

O „European Journal for Sport and Society” (EJSS)

Istotny dla funkcjonowania EASS okazał się także ogólnosiwiatowy zasięg i oddźwięk czasopisma naukowego – kwartalnika „European Journal for Sport and Society” (EJSS). Zostało ono założone w 2003 r. i było wydawane „on behalf EASS”, czyli jako periodyk „European Journal for Sport and Society”. Jego pierwszym *chief editor* (*editor-in-chief*) był prof. dr Dieter H. Jütting. Periodyk

publikowany był przez wydawnictwa uniwersyteckie: najpierw Münster University, a następnie German Sport University w Kolonii. Wspierały one kosztowne wydania, wyróżniające się coraz bardziej, a obecnie renomowanego kwartalnika i zarazem szlachetną działalność samofinansującego się, autonomicznego pod względem funkcjonalnym European Association for the Sociology of Sport. Obecnie EJSS publikowane jest przez prestiżowe międzynarodowe wydawnictwo Taylor & Francis. W zmieniający się przez ponad 20 lat skład redakcji EJSS wchodził tylko członkowie EASS i to oni decydowali o zasadach prowadzenia, zawartości oraz kierunkach rozwoju tego cennego czasopisma. W jego założycielskim składzie uczestniczył, a także funkcjonował w zespole redakcyjnym, tj. jako *editorial board* w latach 2003–2010, Jerzy Kosiewicz. W zespole Editorial Advisory Board czasopisma EJSS w latach 2006–2010 znalazł się również Andrzej Pawłucki. Pełnił on ponadto w latach 2008–2010 funkcję Sekretarza Generalnego EASS. Decydujący wpływ na wybór Andrzeja Pawłuckiego do zespołu Editorial Advisory Board czasopisma EJSS oraz na funkcję Sekretarza EASS miał wiceprzewodniczący EASS prof. Jerzy Kosiewicz. Notabene, wszyscy pozostali członkowie niewielkiego Zarządu tego Towarzystwa byli temu przeciwni. Nie chcieli, aby tak w Zarządzie EASS, jak i w składzie Editorial Advisory Board czasopisma EJSS było aż dwóch Polaków.

Czasopismo prenumerowane jest obecnie przez większość bibliotek uniwersyteckich na świecie.

Uwagi metodologiczne – uniwersalia naukowe

W związku z powyższym podtytułem warto podkreślić – nawiązując do zaistniałych oraz ewentualnych geograficznych, narodowych, historycznych, środowiskowych czy politycznych uwarunkowań, a także do zróżnicowanych merytorycznie oraz metodologicznie teoretycznych i empirycznych dociekań badawczych, związanych z funkcjonowaniem European Association for Sociology of Sport, tudzież „European Journal for Sociology of Sport” – że liczy się jako *conditio sine qua non*, czyli warunek nieodzowny. W związku ze wskazaną wyżej, mniej lub bardziej różnorodną multiplikacją różnorodnych ośrodków, zróżnicowanych projektów oraz założonych (spodziewanych) rezultatów badawczych to konieczne i świadome nawiązanie, uwzględnienie, wyeksplikowanie w zastosowanych eksploracyjnych procedurach, uniwersalnych założeń z zakresu metodologii ogólnej oraz bardziej skonkretyzowanych, ściśle operacyjnych przemyśleń, ustaleń, zasad, tudzież specyficznych rozwiązań z kręgu metodologii szczegółowej. Stanowi ona wprawdzie immanentną część każdej określonej, autonomicznej dyscypliny naukowej, ale jednak zaoposzczona fundamentalnie (źródłowo, formalnie i z konieczności) w metodologii ogólnej. Umożliwiają i ułatwiają one stosowne i zrównoważone odniesienie się do adekwatnych zasad oraz postulatów formalnych obu wskazanych postaci metodologii. Zwłaszcza zaś metodologii szczegółowej – mniej lub bardziej wnikliwe i dokładne sprecyzowanie celów dociekań, odpowiednie, tj. rzeczowe postawienie problemów badawczych, a także określenie ich możliwych,

czyli domniemanych rezultatów o teoretycznym i praktycznym wydźwięku. Przyjmują one postać przeważnie koniecznych, istotnych merytorycznie hipotez, dotyczących m.in. rzeczywistego stanu faktycznego, oczekiwanych zmian, wynikających z zaprojektowanych, możliwych form aktywności o wydźwięku teoretycznym lub praktycznym (w szerokim rozumieniu). Muszą być – pod względem formalnym i rzeczowym – prawidłowo postawione oraz rzetelnie uzasadnione. Wtedy zarówno ich afirmacja (tj. konfirmacja, czyli potwierdzenie), jak i falsyfikacja (negacja, odrzucenie) stanowią istotny, tj. wartościowy rezultat poznawczy. Każdy badacz powinien przewidywać ewentualne, w tym ostateczne rezultaty badań (również ze względu na możliwe ich dofinansowanie), a ponadto – co jest szczególnie cenne – w związku z tym (tj. w związku z nimi) określić, wyjaśnić m.in., dlaczego właśnie takie efekty, a nie inne (kiedy, gdzie, w jakim wypadku, za pomocą jakich oddziaływań itd.), mogą się pojawić, a także jakie mogą być tego konsekwencje. W związku z tym powtórzę: tak akceptacja, jak i odrzucenie hipotezy (hipotez) oraz związanego z nią nawet najbardziej rzetelnego i prawdopodobnego kontekstu uzasadnienia stanowią nie tylko w sensie formalnym, ale też jako istotne, równoważne pod względem merytorycznym osiągnięcia badawcze. Reasumując, hipoteza ma właściwości teleologiczne (dotyczące celu dociekań naukowych), przewidywczyste (przewidujące możliwe wyniki badań), deskryptywne (sugerujące wstępnie możliwe zabiegi oraz efekty dociekań o wydźwięku teoretycznym i praktycznym), nomotetyczne (inspirujące powstanie całościowego oraz częściowych kontekstów uzasadnienia, czyli rzeczowych wyjaśnień), a w związku z tym – tj. w naukach praktycznych – właściwości optymalizacyjne, prakseologiczne, stymulujące dociekania o perspektywach aplikacyjnych. W hipotezie oraz w jej uzasadnieniu pojawiają się też specyficzne akcenty aksjologiczne, tj. rzeczowe, a nie emocjonalne (uczuciowe) wartościowanie. Badacz bowiem odnosi się w niej, ocenia, tj. określa pod względem merytorycznym fragmenty czy większe całości z dotychczasowego stanu wiedzy naukowej, dotyczące postawionego problemu badawczego. Albo z nimi polemizuje i je odrzuca, albo częściowo lub całościowo je akceptuje jako merytoryczną i metodologiczną podstawę czy mniej lub bardziej zawężony kontekst, stymulujący dalsze możliwe dociekania w postawionym przez siebie hipotetycznym zakresie (zarysie).

Wyzbywanie się hipotez ogólnych i szczegółowych oraz innych założeń z obszernego i zarazem uniwersalnego (bo nie ulega akcydentalnym, pośpiesznym modyfikacjom) zasobu metodologii ogólnej w badaniach prowadzonych na gruncie dyscyplin szczegółowych, wynika przeważnie z ograniczonej czy powierzchownej samowiedzy badawczej. Niestety jest zjawiskiem częstym, przyjmującym, że ich funkcję poznawczą mogą w zupełności zastąpić pytania badawcze, które nie są przecież zdaniem oznajmującymi. Nie mają w związku z tym funkcji poznawczych, tj. właściwości wstępnie opisujących, wyjaśniających i uzasadniających. Nie zawierają w sobie żadnych możliwych do sprawdzenia (testowania – potwierdzenia bądź sfalsyfikowania, wyłożonych *explicite* twierdzeń) zasobów wiedzy o charakterze poznawczym, ściśle naukowym. Prowadzi to zazwyczaj do osłabienia wnikliwości i dociekliwości, do zubożenia ewentualnych rezultatów badawczych, do splotenia ich kontekstów uzasadnienia, a nawet do zmiany charakteru pracy naukowej.

- od zindywidualizowanych wymagań promotorów, nawiązujących do różnorodnych autorskich, niezbyt profesjonalnych pomysłów oraz niekompetentnych środowiskowych „podręczników”, odnoszących się do poszczególnych dyscyplin szczegółowych.

Utrwalają one częstokroć mylne, pokątne, dyletanckie przekonania i upodobania, a także rzekome „odkrycia metodologiczne” nowych samouków metodologicznych, inspirowanych pomysłami zawartymi w wadliwych podręcznikach oraz innych wypowiedziach ich autorów.

Ponadto warto zaznaczyć, że w procedurach habilitacyjnych wartościuje się przede wszystkim pod względem poznawczym nie jedno dzieło i wyeksplikowane w nim założenia metodologiczne, jak zazwyczaj przy procedurze doktorskiej (w kontekście zaledwie kilku niezbyt istotnych pod względem merytorycznym i objętościowym, inicjacyjnych publikacji), ale obfity, całościowy, opublikowany oraz recenzowany pokaźny już i dorodny poznawczo dorobek naukowy. Określa się i uzasadnia, czy jest on wystarczający pod względem jakościowym (na podstawie kilku profesorskich, eksperckich recenzji), czyli merytorycznym, tudzież formalnym, a także objętościowym (tj. na podstawie liczby niezbędnych publikacji) oraz z punktu widzenia punktacji opracowanej przez stosowne ministerstwo do spraw nauki i szkolnictwa wyższego. O dorobku habilitacyjnym informuje przede wszystkim habilitacyjny referat: w podobny sposób jak w wydrukowanym i publicznie prezentowanym autoreferacie pracy doktorskiej.

Zaakcentowałem powyższy wywód, by zaznaczyć, iż przeważająca część publikacji: a zwłaszcza monografie książkowe, rozdziały w pracach zbiorowych oraz konferencyjne prezentacje – nie tylko z zakresu nauk humanistycznych i społecznych o wydziwisku teoretycznym, nie stosują się w przeważającej mierze do wzmiankowanego wyżej metodologicznego modelu. Nie eksponują w sposób jawny i precyzyjny przyjętych ogólnych i detalicznych założeń metodologicznych. Z pogodzeniem się z tym faktem nie ma zwyczajowo żadnego problemu, albowiem zdecydowana większość przedstawicieli pozaempirycznych nauk humanistycznych – a zwłaszcza filozofowie wykształceni gruntownie w zakresie metodologii ogólnej, inspirującej przeciw metodologie szczegółowe z innych dziedzin i dyscyplin naukowych – przedstawiają zazwyczaj na konferencjach naukowych swoje referaty w formie piętnasto- bądź dwudziestominutowych wypowiedzi. Założenia metodologiczne występują w nich zazwyczaj *implicite*, a *explicite* fragmentarycznie. Jest to powszechne zjawisko wśród zaawansowanych naukowców prezentujących referaty. O ewentualne koncepcje metodologiczne wystąpienia można zawsze zapytać autora referatu. Nie należy w związku z tym krytykować (nie tylko apodyktycznie) braku tych założeń, tylko inne ewentualne merytoryczne mankamenty – nieściśłości, niedociągnięcia. Można poprosić czy zasugerować osobną konsultację w celu wymiany zdań czy sugestii. W publicznych, np. konferencyjnych pozapolemicznych prezentacjach studentów oraz młodych, a także innych pracowników nauki, należy umiejętnie i spolegliwie przekazywać informacje o niedociągnięciach, aby nie zniechęcić ich do udziału w konferencjach, do publikowania czy nisko opłacanej kariery akademickiej. Można zasugerować, zalecić lub poprosić o ewentualne przemyślenie. Nie należy – nawet dyskretnie czy

domyślnie – łajać i poniżać, wtykać publicznie błędy i niedociągnięcia. Nie powinno się traktować tych publicznych, konferencyjnych dyskusji jak własnego seminarium studenckiego lub doktoranckiego: apodyktycznie strofować i niby uprzejmie łajać. Nie należy mniej lub bardziej dokuczliwie pouczać referenta oraz innych obecnych, a także wymuszać stosowania się do „jedynie słusznych” i osobistych, ich własnych – wykoncypowanych i autoryzowanych przez siebie samych – czyli przez rzekomych i apodyktycznych – znawców koncepcji metodologicznych. Otóż ci referenci mają swoich promotorów, mistrzów, którym ufają, którzy są w ich środowisku autorytetami. W takim wypadku trzeba postępować umiejętnie, subtelnie, troskliwie, a nie poniżać, dyskredytować publicznie autora referatu. Jest to bowiem świadectwem rzekomej dobrej woli, potrzeby intelektualnej dominacji oraz mniej lub bardziej skrywanego niedowartościowania.

Tego typu postawa nie jest wskazana nawet w stosunku do źle uzasadnionej czy wręcz prowokacyjnie sformułowanej polemiki. Zazwyczaj jest przejawem złej woli, ekspozycją nagannych emocji, a nie zrównoważoną, nasyconą pełną dbałości o dobro poznawcze postawą spolegliwego twórcy naukowca, sprzyjającego nie tylko rozwojowi, ale także korektom zmiennego, wciąż fluktuującego badawczego dobrostanu. Mniejsze lub większe korekty metodologiczne i merytoryczne w nauce były, są i będą konieczne. Dotyczy to nie tylko ewentualnych, niezbyt udanych prezentacji konferencyjnych, ale także teorii wybitnych uczonych, np. filozofa Arystotelesa czy astronoma Kopernika. Takt i spolegliwość wobec znacznie mniej wybitnych nie powinny być rzadkością.

Hermeneutyczne aspekty założeń i dociekań badawczych

Przed sformułowaniem nieodzownego i dobrze postawionego problemu badawczego warto zwrócić uwagę na to, że zaprojektowane, a więc potencjalne dociekania oraz ich rezultaty mogą mieć (nie tylko w naukach humanistycznych i filozofii) wydźwięk hermeneutyczny mniej lub bardziej zbliżony do punktu widzenia filozofa fenomenologa Martina Heideggera oraz jego poprzedników i zwolenników. Może być poniekąd ukryty, zasłonięty, tj. z nieprzypadkowym, specyficznym, specjalistycznym, wysoce nowatorskim (nadzwyczaj oryginalnym), trudno domyślnym, niedostrzeżonym przez nikogo wcześniej sensem i znaczeniem, a w związku z tym z ciężkim do zrozumienia wyjaśnieniem. Pojęcia – ukryta istota, ukryty sens, ukryte znaczenie, ezoteryczna wiedza, tajemnica – nie należy pojmować, traktować potocznie. W taki sposób, że zostały one, tj. owa istota, sens i znaczenie, przed czytelnikiem lub innym odbiorcą specjalnie ukryte, chytrze zamaskowane, że umyślnie i przebiegle utrudniono do nich racjonalny (w nauce i filozofii) oraz emocjonalno-poznawczy (w sztuce) dostęp. Jednak czasami coś takiego może się zdarzyć, ale nie w omawianym hermeneutycznym wypadku. Nie chodzi bowiem o to, że autorzy prezentacji o wydźwięku hermeneutycznym, m.in. artystycznych, literackich, poetyckich (takim właśnie przykładem m.in. posługiwał się Martin Heidegger), teatralnych, a także filozoficznych, przedstawiają celowo ze względu na tematykę, treści narracyjne (w nauce rezultaty badawcze), swoje

przemyslenia w sposób zawoalowany, niezbyt bezpośredni, świadomie utrudniający ich pełne poznanie – rozumienie czy zrozumienie. Sugerują poniekąd, że odbiorca ma do czynienia z jakąś istotną ezoteryczną treścią, esencjalną tajemnicą.

Trudności poznawcze w dotarciu do esencji oraz zrozumienia *stricte* epistemicznej zawartości, a zwłaszcza jądra i w konsekwencji całej poznawczej otuliny zaistniałej wypowiedzi, pojawiają się dlatego, że postawione problemy badawcze odnoszą się do niewyobrażalnych (niewyobrażonych) i niedostrzegalnych (nieostrzeżonych) dotąd, a możliwych w danych dociekaniach, mniej lub bardziej ezoterycznych (dostępnych osobom przygotowanym odpowiednio pod względem metodologicznym i merytorycznym) kontekstów uzasadnienia. Wyjątkami są wypowiedzi zawierające celowo wieloznaczne, sztucznie i z premedytacją pogłębione, umyślnie zasłanianie rzeczywiste treści przekazów interpretacyjnych, tzw. podteksty, które pojawiały się dawniej i obecnie w celu uniknięcia możliwej, mniej lub bardziej rygorystycznej ingerencji cenzury oraz ewentualnych form penalizacji. Uwidaczniały i ukazują je wnikliwe analizy literackie, dramaturgiczne, teatralne, także filozoficzne, doszukujące się istnienia pod narracyjną powierzchnią celowo ukrytych aluzyjnych treści – np. ze względów środowiskowych, ideologicznych, politycznych i co gorsza penalnych, a w szczególności penitencjarnych, np. w krajach autorytarnych.

W wypadku filozoficznej hermeneutyki chodzi wyłącznie o dotarcie do tego, co przekazuje autor w swój własny specyficzny sposób. Nie odcina się on bowiem od założonego, tj. domniemanego przez niego, odbiorcy. Nie wyjawia jednak wprost tego, co jest dla niego oczywiste, podobnie jak poeta, dramaturg czy reżyser. Kieruje swój tekst do domniemanego możliwego odbiorcy (głównie – ale nie tylko – ze swojego zawodowego środowiska), potrafiącego podążyć tropem jego autorskich przeżyć emocjonalnych i poznawczych oraz dostrzec w nich – i co najważniejsze rozumieć i zrozumieć – właśnie to, co uprzednio czy kiedy indziej nie było osiągalne bezpośrednio. Pobudza go (tj. odbiorcę) do intuicyjnego wnikliwego oglądu i ewentualnego zrozumienia tego, co wcześniej umykało uwadze, co było nieogarnięte: nieprzeczuwane, niedostrzegane, np. w postaci wewnętrznej iluminacji (objawienia poznawczego). Tak jak np. w wypadku Kartezjusza, orzekającego „Cogito ergo sum” (Myślę więc jestem), bądź też iluminacji okrzykniętej jako „Eureka!” (Znalazłem!), uzewnętrznionej w archimedesowej zasadzie wyporu czy (kiedy indziej) w zasadzie działania dźwigni.

Zakończenie

Wskazane egzemplifikacje pokazują, że zwiastuny czy przejawy doświadczeń hermeneutycznych mogą dotyczyć każdej dyscypliny naukowej (matematyki czy mechaniki, np. wynalazku). Mogą też odnosić się m.in. do dociekań z zakresu procedur metodologicznych związanych z badaniami historycznymi, jak w wypadku twórczości niezwykle płodnego, wybitnego, światowej klasy historyka Jerzego Topolskiego. Nawiązują one nie tylko do ustaleń usprawniających *ad hoc* – pod względem prakseologicznym – warsztat naukowy badacza i możliwych jego

istotnych aplikacyjnych efektów, jak w wypadku przedhermeneutycznej metodologii Topolskiego³. Tyczą się także – co w danym wypadku najistotniejsze – pogłębiania samowiedzy metodologicznej historyka w zakresie metodologii ogólnej oraz metodologii szczegółowej i zachodzącej między nimi korespondencji. Doprowadziło to Topolskiego do poszerzenia i pogłębienia na gruncie badań historycznych – istotnej wówczas i obecnie perspektywy metodologicznej o ściśle prakseologicznym wydźwięku – o założenia hermeneutyczne. Zainicjował on w Polsce – na gruncie dociekań historycznych – orientację hermeneutyczną. Przedstawił jej założenia m.in. w licznych artykułach, a także w nowatorskiej monografii pt. *Rozumienie historii*⁴ oraz w dziele *Jak się pisze i rozumie historię. Tajemnice narracji historycznej*⁵. Jeżeli metodę hermeneutyczną można stosować poza filozofią, np. w teorii sztuki czy w przytoczonych tu badaniach Jerzego Topolskiego (zob. jego książki z 1978 i 1996 r.), to można pokusić się o jej zastosowanie, rozważyć taką możliwość także w naukach społecznych o sporcie – nie tylko z zakresu historii sportu. Zaznaczam, że Jerzy Topolski nie był filozofem, ale zajmował się metodologią, metodologią historii. Jak widać – nie tylko na jego przykładzie – metodologia badań naukowych sprzyja pogłębieniu i wzbogaceniu dociekań badawczych.

W czerwcu 2026 r. w Finlandii, w The University of Jyväskylä odbyła się konferencja EASS, która otworzyła kolejne ćwierćwiecze funkcjonowania tej powszechnie cenionej, utrwalonej już w europejskim i światowym pejzażu instytucji naukowej.

Piśmiennictwo

Topolski J., *Jak się pisze i rozumie historię. Tajemnice narracji historycznej*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 1996.

Topolski J., *Metodologia historii*, PWN, Warszawa 1973.

Topolski J., *O dochodzeniu do prawdy w historii*, Książka i Wiedza, Warszawa 1970.

Topolski J., *Rozumienie historii*, PIW, Warszawa 1978.

<https://www.eass-sportsociology.eu/about/> (dostęp: 10.04.2026).

³ Zob. J. Topolski, *O dochodzeniu do prawdy w historii*, Książka i Wiedza, Warszawa 1970; tegoż, *Metodologia historii*, PWN, Warszawa 1973.

⁴ J. Topolski, *Rozumienie historii*, PIW, Warszawa 1978.

⁵ J. Topolski, *Jak się pisze i rozumie historię. Tajemnice narracji historycznej*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 1996.

dr hab. Joanna Femiak, prof. AWF

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji, Pracownia Bioetyki i Filozofii

e-mail: joanna.femiak@awf.edu.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.03>

Fenomenologiczne źródła poczucia tożsamości podmiotu¹

Streszczenie. Artykuł porządkuje cztery etapy genezy poczucia tożsamości podmiotu. Tekst przedstawia również fenomenologiczną perspektywę relacji między cielesnością człowieka a świadomością. Podstawowa różnica pomiędzy poczuciem tożsamości a tożsamością polega na tym, że tożsamość zawsze przysługuje podmiotowi, lecz jest orzekana przez kogoś innego, natomiast poczucie tożsamości jest dostępne wyłącznie samemu podmiotowi. W artykule pokazuję, że takie rozumienie podmiotu oraz jego możliwości epistemicznych jest realizowane w ramach fenomenologii Merleau-Ponty'ego i Sartre'a.

Słowa kluczowe: fenomenologia, ciało, podmiot, poczucie tożsamości

Phenomenological Genesis of the Subject's Sense of Identity

Abstract. The paper orders the four stages of the genesis of the subject's sense of identity. The text also provides a phenomenological perspective on the relationship between human corporeality and awareness. The fundamental difference between the sense of identity and identity is that identity always belongs to the subject but is stated by someone else whereas the sense of identity is only available to the subject. In the paper, we demonstrate that this understanding of the subject and his or her epistemic possibilities is possible with phenomenology of Merleau-Ponty and Sartre.

Keywords: phenomenology, body, subject, sense of identity

Wstęp

Artykuł ma na celu przedstawienie teoretycznego modelu, który opisuje genezę poczucia tożsamości podmiotu oraz rolę doświadczania ciała w tym procesie. W tekście nawiązuję do prac wybranych przedstawicieli fenomenologii i myślicieli,

¹ Tekst napisany w ramach badań UPB 15 2025/2026 Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.

którzy z dorobku fenomenologii korzystają. Fenomenologię rozumiem jako tradycję filozoficzną zapoczątkowaną przez Edmunda Husserla (1859–1938), do której należą filozofowie tacy jak: Max Scheler, Martin Heidegger, Alfred Schütz, Aron Gurwitsch, Eugen Fink, Maurice Merleau-Ponty, Jean-Paul Sartre, Emmanuel Levinas, Paul Ricoeur i Michel Henry. Jak każda tradycja filozoficzna, fenomenologia obejmuje wiele różniących się od siebie koncepcji w traktowaniu cielesności, świadomości czy tożsamości. Nie ma ani jednego fenomenologicznego ujęcia tożsamości, ani procesu jej powstawania, istnieje bowiem wiele różnych koncepcji. W związku z tym dokonałam pewnego wyboru i skupiłam się na tym, co uważam za jedną z najbardziej obiecujących propozycji. Nie twierdzę, że jest to jedyny sposób, nie istnieje bowiem powszechny konsensus co do tego, co dokładnie oznaczają poszczególne elementy, które biorą udział w tym procesie, takie jak ciało, jaźń i świadomość. Wyboru dokonałam, biorąc pod uwagę tych filozofów, którzy ujęli ten proces jako całość, gdyż tak jest wykorzystywany przez psychologów, somatoterapeutów i terapeutów do wyjaśniania mechanizmów, którym podlegają pacjenci. W artykule przywołuję model Stanisława Kowalika jako przykład świadomego wykorzystania dorobku i tradycji fenomenologicznej do wyjaśnienia procesów z obszaru psychologii rehabilitacji².

Artykuł jest podzielony na cztery części, w których opisuję poszczególne etapy rozwoju poczucia tożsamości podmiotu. Uporządkowałam je w tab. 1 i pozwoliłam sobie także nadać im nazwy, które odzwierciedlają ich funkcję. Zanim przejdę do szczegółowej analizy, opiszę na wstępie ich kolejność.

Pierwszym etapem genezy poczucia tożsamości jest integracja zmysłowo-przestrzenna. Nie ma tu miejsca na świadomość, zachodzi zaś reakcja wywołana przedmiotem na poziomie ciała, reakcja ta jest nazwana „wzruszeniem” i jest nieświadoma. Na kolejnym etapie genezy poczucia tożsamości integracji emocjonalnej jest aktywna świadomość i za swoje przedmioty ma owe „wzruszenia”, np. niepokój, i potrafi odczytać ich symboliczny sens. Trzeci etap rozwoju poczucia tożsamości nazywam integracją podmiotową. Następuje wówczas świadomość świadomości wzruszenia, np. świadomość, że się niepokoję i to wpływa na mój apetyt, sen i myśli. Na tym poziomie świadomości podmiot jest w stanie dokonywać autoobserwacji i decydować o tym, czy odciąć źródła owego przeżycia, czy pozostać pod ich wpływem, np. w towarzystwie osoby, która ten niepokój wywołuje. Czwarty poziom świadomości to powiązanie treści wzruszeń z etapu drugiego, refleksji nad „ja” z etapu trzeciego, dotychczasowej wiedzy o sobie z normami kulturowymi i stylem wychowania. Ten etap określany jest integracją autobiograficzną podmiotu poznania. Podmiot może tutaj porównać swoje decyzje z normami społecznymi i deklarowanymi wartościami.

² Stanisław Kowalik, psycholog i socjolog, profesor nauk humanistycznych, specjalizuje się w psychologii rehabilitacji i psychologii społecznej, nauczyciel akademicki AWF w Poznaniu.

Tabela 1. Porównanie koncepcji poziomów świadomości prezentowanego ze schematem J.P. Sartre'a i A. Damasio

Koncepcja poczucia tożsamości – etapy	J.P. Sartre	A. Damasio
Integracja zmysłowo-przestrzenna	Nieświadome wzruszenia	„proto-ja”
Integracja emocjonalna	Świadomość wzruszenia	„ja” rdzenne
Integracja podmiotowa	Świadomość świadomości wzruszenia (świadomość myślana)	–
Integracja autobiograficzna	Refleksja konstytuująca lub współwinna	„ja” autobiograficzne

Źródło: opracowanie własne.

Etapy kreacji poczucia tożsamości podmiotu

Przechodząc do zaprezentowania poszczególnych etapów kreacji poczucia tożsamości podmiotu, pragnę zwrócić szczególną uwagę na ich funkcję integracyjną dla podmiotu na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym.

Na pierwszym etapie integracji zmysłowo-przestrzennej ciała jest ujmowanie jako intencjonalne i autonomiczne. Można napisać, że ciało zapamiętuje swój schemat, emocje, których doświadcza, integruje zmysły³. Richard Shusterman, amerykański somaterapeuta i filozof, podkreśla, że ciało w swoim autonomicznym wobec świadomości obszarze uczy się przez nawyk, powtarzanie schematu cielesnego, np. podczas nauki tańca. Gdy ciało uczy się motoryczności, ruchu, nabywa wiedzę, która pozostaje w nim w postaci pamięci mięśniowej, nawyków ruchowych⁴. Przykładem może być również pamięć kinestetyczna, pozwalająca podmiotowi na automatyczną orientację w przestrzeni. Merleau-Ponty upatruje w niej również źródła takich pojęć, jak np. ciepły, twardy, blisko, daleko, dla których desygnatem jest ciało, jego proporcje i wrażliwość na temperaturę⁵.

Sartre w swojej pracy *Szkic o teorii emocji* stosuje na tym etapie myślenie o cielesie jako „upodmiotowionym”, „autonomicznym” i opisuje je na dwojaki sposób – jako przedmiot w świecie i bezpośrednio przeżycie świadomości⁶. Ciało jako przedmiot w świecie nie musi być zarazem przeżyciem świadomości, obecność ciała względem świadomości jest niezależna i autonomiczna. Dopiero w chwili, gdy staje się

³ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, Aletheia, Warszawa 2001, s. 256–257.

⁴ R. Shusterman, *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*, Polskie Towarzystwo Estetyczne, Kraków 2010, s. 82, 95.

⁵ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, s. 256–257. Wątek ten jest rozwinięty w książce: G. Lakoff, M. Johnson, *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, Basic Books, New York 1999.

⁶ J.P. Sartre, *Szkic o teorii emocji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 82–83.

ono przedmiotem świadomości (na dalszych etapach), uruchamia się dwutorowy proces poznawczy, w którym odkrywane jest zarówno ciało jako przedmiot, jak i „ja” jako podmiot. Proces ten Sartre opisuje na przykładzie emocji, które mogą pozostać w ciele człowieka i być nim, jednak poza świadomością. Mogą także zostać przedmiotem świadomości na jej trzech kolejnych etapach: „świadomości wzruszenia”, „świadomości, świadomości wzruszenia” i „refleksji konstytuującej lub współwinnej”⁷. Zatem na pierwszym etapie rozwoju poczucia tożsamości zachodzi integracja zmysłowo-przestrzenna ciała. Owa integracja ma swój wyraz w powstaniu „schematu ciała” lub „wzorca ciała”. We współczesnej literaturze jest mowa o „wzorcu ciała”, który definiowany jest jako neuronalna reprezentacja ciała, wytworzona na bazie doświadczenia ruchowego (zdobywana dzięki czuciu proprioceptywnemu). Wzorzec ciała odtwarza budowę morfologiczną organizmu, dzięki niemu możliwa jest orientacja człowieka w położeniu własnego ciała w przestrzeni, określanie wzajemnego położenia poszczególnych części ciała, a w konsekwencji wykonywanie intencjonalnie zaplanowanej aktywności ruchowej. Wzorzec ciała jest pewnego rodzaju mapą, która znajduje się w płacie ciemieniowym⁸.

Thomas Fuchs w pracy *Pamięć ciała i historia życia* stwierdza, że cielesność stanowi „całkowicie samodzielny system pamięciowy”, który niejako zamyka w kategorii „pamięci ukrytej”, co pozwala osobom z amnezją, które nie są w stanie przyswoić sobie żadnych nowych informacji, nabywać nowe umiejętności motoryczne⁹. Frédérique de Vignemont w artykule *Body Schema and Body Image: Pros and Cons* zauważa, że pojęcia „schematu ciała” i „obrazu ciała” z fenomenologiczną genezą są pojęciami powszechnie używanymi w definicjach chorób i zaburzeń, choć nie ma zgodności, co do znaczenia tych pojęć¹⁰. Mimo dyskusji trwających wokół tych definicji, są to pojęcia kluczowe dla opisu ponad czterdziestu zaburzeń neurologicznych, psychiatrycznych, związanych z percepcją ciała¹¹.

Przejdźmy do opisu drugiego etapu genezy poczucia tożsamości integracji emocjonalnej, który zachodzi w świetle świadomości podmiotu. Kiedy „ja” jest świadome tego, co czuje, ciało przejawia się „ja” jako fenomen dostępny w doświadczeniu wewnętrznym¹². Antonio Damasio określa ten etap pojęciem „«ja» rdzenne”¹³. To tutaj zachodzi świadome doświadczenie wewnętrzne, ru-

⁷ Tamże, s. 82.

⁸ S. Kowalik, *Psychologia rehabilitacji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. 177.

⁹ T. Fuchs, *Pamięć ciała i historia życia*, [w:] Z. Rosińska (red.), *Pamięć w filozofii XX wieku*, Uniwersytet Warszawski, Wydział Filozofii i Socjologii, Warszawa 2006, s. 160–168.

¹⁰ F. Vignemont, *Body Schema and Body Image: Pros and Cons*, „Neuropsychologia” 2009, t. 48(3), s. 669–680, <https://www.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.022>

¹¹ Tamże.

¹² Kwestia ograniczenia analizy doświadczenia wewnętrznego do procesów samopoznania i samorozumienia w kontekście analizy ciała w ujęciu fenomenologów jest istotna, zdajemy sobie bowiem sprawę z kolejnego szerokiego obszaru dociekań, związanego chociażby z patologią owego doświadczenia np. psychozami.

¹³ A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości. Ciało i emocje współtworzą świadomość*, Rebis, Poznań 2000, s. 181–187.

chów, emocji, wrażeń kinestetycznych ciała, zapamiętanych na etapie pierwszym. To pozwala podmiotowi na powrót do odczuć, emocji, które ciało zapamiętało lub które ciało towarzyszą w bieżącej chwili. Doświadczenia te odczytywane są za pośrednictwem skojarzeń, symboli, a nie na drodze logicznej i pojęciowej. Uświadamianie sobie treści zapisanych w ciele jest możliwe w każdym momencie życia, dzięki temu mogą one stanowić źródło świadomego „ja”. Zatem odczucia, emocje, wrażenia z ciała opierają się na dwóch podstawowych procesach: obserwacji określonego stanu ciała w doświadczeniu wewnętrznym, zestawionego ze zbiorem obrazów (wywołanych tym stanem), oraz procesach poznawczych, świadomego ich przeżywania¹⁴. Odnosząc się do koncepcji jaźni, którą zaprezentował Dan Zahavi w artykule *Phenomenology of Self*, możemy stwierdzić, że na tym etapie rodzi się samoświadomość tematyczna, w której rozpoznajemy ruchy jako własne, tutaj jest źródło mechanizmu etykietyzacji ciała i jego odczuć jako mojego własnego. Etap wcześniejszy – integracji zmysłowo-przestrzennej – Zahavi określa jako wszechobecną samoświadomość prerefleksyjną, która zdecydowanie nie powinna być rozumiana jako całkowite samozrozumienie, ale raczej powinna być porównana do prezrozumienia, które pozwala na późniejszą refleksję i tematyzację. Zahavi podkreśla także rolę „poczucia siebie” wyeksponowaną przez Damasia w powstaniu i genezie świadomego umysłu¹⁵.

Wagę doświadczenia wewnętrznego, które uruchamia intencjonalną świadomość, opisuje również Sartre, zaznaczając, że świadomość musi być przede wszystkim czegoś, a nie czyjaś. „Ja” jest wtórne wobec intencjonalnej świadomości, jest jej skutkiem, a nie przyczyną. Odczucia na poziomie ciała mogą być intencjonalnym przedmiotem świadomości, co w swojej konsekwencji prowadzi do genetycznego pierwszeństwa ciała w stosunku do indywidualnego „ja”. Fenomenologia dzięki odróżnieniu „ja” od świadomości pozwala na odkrycie roli ciała w aktywizowaniu świadomości, a następnie rozwoju indywidualnego „ja”¹⁶. Damasio pisze o procesie niewerbalnej narracji, która ujmuje organizm w trakcie reprezentowania zmian własnego stanu, podczas równoczesnego reprezentowania innego obiektu. W tej wewnętrznej narracji, zdaniem Damasia, rodzi się „wiedząca” istota obserwatora¹⁷. Pragnę zauważyć, że z punktu widzenia procesu narodzin poczucia tożsamości podmiotu to cecha „autonomii” ciała stawia podmiot w szczególnej sytuacji epistemicznej. Po pierwsze wiedza jest nie tylko pojęciowa, ale także staje się doświadczeniowa. Dzięki temu organizm reprezentuje „ja” swoją zmianę. Po drugie „niewerbalna narracja” zachodzi na poziomie ciała dzięki symbolom, skojarzeniom i metaforom.

¹⁴ Tamże, s. 181–184. Dlatego też Bonnie Meekums podkreśla, że metafora ruchowa jest ważnym narzędziem wykorzystywanym przez terapeutów. Za pomocą symbolu, który niesie ciało w ruchu, pozwala odsłonić treści ukryte, nieświadome, zapisane w pamięci mięśniowej, napięciach mięśniowych pacjentowi i terapeutce. B. Meekums, *Dance Movement Therapy. A Creative Psychotherapeutic Approach*, SAGE Publications, London 2002, s. 21–22.

¹⁵ D. Zahavi, *Phenomenology of Self: D. Zahavi*, [w:] T. Kircher, A.S. David (red.), *The Self in Neurosciences and Psychiatry*, Cambridge University Press, Cambridge 2003, s. 56–75.

¹⁶ J.P. Sartre, *Szkic o teorii...*, s. 20–22.

¹⁷ A.R. Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Poznań 2002, s. 185–190.

Psychoanaliza natomiast przedstawia emocje jako symbol pragnienia, którego są wyrazem, ale ich odczytanie pozostawia psychoanalitykowi, z czym Sartre się nie zgadza. Podkreślał on, że to znaczenie symboli podmiot musi poszukiwać w relacji wewnątrzświatowej między symbolizacją a symbolem¹⁸. W praktyce terapeutycznej proces narracji „ja” z ciałem uruchamiany jest za pomocą metod opartych głównie na ruchu ciała, odczytywaniu i nazwaniu doznań klienta i terapeuty. Koncepcja ciała jako przestrzeni dostępnej subiektywnej percepcji leży u podstaw terapii ruchem, opisaną przez Katyę Bloom w pracy *The Embodied Self*¹⁹. Uwaga skierowana na doświadczanie ciała w ruchu umożliwia rozpoznanie swoich stanów psychicznych, dzięki czemu stają się one bardziej przejrzyste i czytelne²⁰. Myślenie o sobie za pomocą symboli pozwala na budowanie form poczucia tożsamości, zakorzenionych w indywidualnym doświadczeniu. Należy jednak podkreślić, że źródłem symboli jest kultura, jak pisze Rosińska, symbole „oświełają” jednostkowe doświadczenie, pozwalają je zrozumieć²¹. Kategorie „cielesności upodmiotowionej” i „aktywnej subiektywności” na tym poziomie pozwalają na odczytanie i połączenie wewnętrznych, pozaracjonalnych treści płynących z ciała, z zewnętrznymi symbolami, metaforami, które umożliwiają odczytanie sensu wrażeń cielesnych.

Przejdźmy zatem do omówienia trzeciego poziomu wyłaniania się poczucia tożsamości, który określam mianem integracji podmiotowej. Tutaj podmiot ma możliwość stać się obserwatorem siebie jako przeżywającego. Ten poziom świadomości Sartre opisuje jako „świadomość myślana”, gdzie przyglądam się temu, co „ja” myśli o swoim ciele, jak przeżywa treści, które ciało dostarcza. Przykładem może być sytuacja, kiedy denerwuję się, bo spóźnia się autobus i zaczynam siebie obserwować, zadawać pytania, co mogę zrobić, aby się nie stresować i nie spóźnić się do pracy, czy mogę uprzedzić o spóźnieniu, czy to mnie uspokoi? To na etapie integracji podmiotowej świadomość jest przedmiotem świadomości i zachodzi odczytanie emocji, wrażeń, reakcji jako części „ja”, na które mam wpływ i dzięki temu mogę za nie przejąć odpowiedzialność. Etap ten został pominięty przez Damasia, ale nie przez Sartre’a. Uważam, że powodem, dla którego Damasio pominął tę fazę rozwoju poczucia tożsamości i połączył ją z „ja” rdzennym jest szukanie bezpośrednich źródeł świadomości w tkance układu nerwowego, a dokładnie w jego obszarach, które odpowiadają za pamięć. O ile oczywiście, jak pisze Damasio, istnieje „neurologia świadomości”, to nie można wszystkich aktywności umysłowych sprowadzić do układu nerwowego i postrzegania zmysłowego. Damasio pomija również aspekt narracji wewnętrznej w budowaniu związków logicznych między własnymi przeżyciami a światem zewnętrznym. Wydaje się, że ten proces musi być zaprezentowany „ja” wcześniej w schematach i strukturach

¹⁸ J.P. Sartre, *Szkic o teorii...*, s. 65–66.

¹⁹ K. Bloom, *The Embodied Self Movement and Psychoanalysis*, Karnac Books, London 2006.

²⁰ K. Bloom, *The Embodied Self Movement and Psychoanalysis*, Routledge, Londyn 2018, s. 20.

²¹ Z. Rosińska, *Ogląd kształtujący*, [w:] Z. Rosińska (red.), *Ruch myśli*, Eneteia, Warszawa 2012, s. 9.

języka, aby móc go odnieść do siebie i stworzyć własną autobiografię²². Pragnę podkreślić, że na etapie integracji podmiotu przyjmuje on aktywną i świadomą postawę wobec własnych emocji, dzięki temu jest w stanie je nazywać, porządkować i ten porządek przekazywać innym. Narracja wewnętrzna jest procesem integrującym treści zakodowane w emocjach, pamięci mięśniowej, postawie ze świadomością podmiotu i w ten sposób wpływa na rozwój poczucia tożsamości podmiotu²³.

Czwarty etap – integracji autobiograficznej w swojej genezie nawiązuje do czwartego etapu rozwoju świadomości Sartre'a i do „«ja» autobiograficznego”²⁴. Dzięki temu etapowi „ja” jest stabilne, ma swoją historię, jest względnie niezmiennie, ale poddaje się wpływom kolejnych doświadczeń. Na czwartym etapie rozwoju poczucia tożsamości „ja” porządkuje i logicznie łączy osobiste przeżycia ze wspomnieniami z wcześniejszych etapów. To tutaj „ja” ma możliwość przywoływać wszystkie dane zapisane na etapie integracji podmiotowej, łączyć je ze swoją historią, wiedzą oraz je interpretować²⁵. Damasio dostrzega istnienie czwartego etapu rozwoju tożsamości tylko u człowieka, podkreśla, że język i kultura są niezbędne przy jego tworzeniu. To dla tego etapu zatem kultura i normy wychowania mają największe znaczenie²⁶. Podmiot na czwartym etapie porządkuje doświadczenia w sposób przyczynowo-skutkowy, szuka ich związków ze światem zewnętrznym, integruje z wiedzą i światopoglądem. Czeski fenomenolog Jan Patočka zaznacza, że ten proces przebiega w dwóch kierunkach. Pierwszy, pierwotny, to nadawanie sensu i rozumienie swojego doświadczenia w kontekście już narzuconego horyzontu społecznego, kulturowego. Drugi kierunek, znacznie cenniejszy dla jednostki, to tworzenie na nowo horyzontu, naruszanie rozumienia rzeczy nadawanego przez innych. To na tym etapie człowiek jest w stanie transcendować siebie w kierunku świata, gdzie poznaje pojęcia, kategorie i wraca do siebie, by siebie przeżyć i stworzyć nowe kategorie, które z powrotem projektuje na świat²⁷. W teorii emocji Sartre opisywał ten etap też jako „refleksję konstytuującą”: „ja jestem zły, dlatego on zasługuje na nienawiść”, ale podkreślał, że zazwyczaj kierujemy się „refleksją współwinną”, która reprezentuje odwrotny kierunek: „on jest zły, dlatego go nienawidzę”²⁸.

Zastosowanie czwartego etapu poziomu świadomości możemy zaobserwować w opisywanych procesach socjalizacji podmiotu, co pozwala na „ukazanie dialektyki przenikania się indywidualnego i społecznego wymiaru człowieka”, na połączenie indywidualnych sensów i obiektywnych znaczeń. Podmiot z jednej

²² Z. Rosińska, *Merleau-Ponty: nobilitacja nieustannej medytacji*, „Przegląd Filozoficzny” 2003, R. 12, nr 1(45), s. 301.

²³ Wydaje się, że ten proces jest opisywany także pojęciem „wglądu” i stanowi kluczową umiejętność, która pozwala na samopoznanie.

²⁴ J.P. Sartre, *Szkic o teorii...*, s. 90–91; A.R. Damasio, *Tajemnica świadomości...*, s. 212–216.

²⁵ Tamże, s. 212.

²⁶ Tamże, s. 247.

²⁷ J. Patočka, *Body, Community, Language, World*, Open Court, Chicago 1998, s. 34–36.

²⁸ J.P. Sartre, *Szkic o teorii...*, s. 90–91.

strony współtworzy obiektywne znaczenia, a z drugiej wykorzystuje je do budowania swojego poczucia tożsamości²⁹.

Podsumowując, pragnę podkreślić, że na podstawie prac Merleau-Ponty'ego, Sartre'a, Damasia i Patočki wyróżniłam cztery etapy rozwoju poczucia tożsamości: integracji zmysłowo-przestrzennej, integracji emocjonalnej, integracji podmiotowej i integracji autobiograficznej podmiotu poznania. Ponadto poczucie tożsamości jest dostępne tylko dla podmiotu i ostatecznie jawi się podmiotowi jako poczucie odrębności od reszty świata lub jako uważanie siebie z dzisiaj i z wczoraj za tę samą osobę. Poczucie tożsamości ma dwa źródła: jedno jest związane z reakcjami afektywnymi na poziomie ciała, drugie zaś z intencjonalną świadomością, która umożliwia ich poznanie. Poczucie tożsamości jest dla podmiotu i pozwala na jego aktywną postawę wobec świata wewnętrznego, a w konsekwencji i zewnętrznego. Bez koncepcji „poczucia tożsamości” pozostałoby nam ograniczyć się do pojęcia „tożsamości”, która jest czyjaś, ale zawsze dla innych i przez innych stwierdzana, a nawet narzucana³⁰.

Koncepcja rozwoju poczucia tożsamości jest wykorzystywana przez psychologów, terapeutów i socjologów, głównie do wyjaśnienia autonomii ciała i jego wpływu na podmiot, w formie „schematu ciała”, „wzorca ciała” i „pamięci ciała”. Kolejnym obszarem są procesy związane z samopoznaniem podmiotu, wglądem i dialektyką między przyjmowaniem norm społecznych a rozpoznaniem indywidualnych potrzeb.

Jako przykład zastosowania fenomenologicznej koncepcji cielesnej genezy poczucia tożsamości i zagadnień związanych ze wzorcem ciała, obrazem własnego ciała i ich wpływem na tożsamość człowieka, pragnę przywołać dociekania polskiego psychologa rehabilitacji Stanisława Kowalika³¹.

Kowalik opisał złożony model ja-cielesnego, który pozwala połączyć cztery aspekty: kulturową perspektywę, subiektywną percepcję, ocenę ciała przez podmiot i neurologiczny wzorzec ciała. Dociekania Kowalika stanowią także świadome wykorzystanie pojęć i koncepcji fenomenologicznych w celu wyjaśnienia zaburzeń natury neurologicznej i psychologicznej.

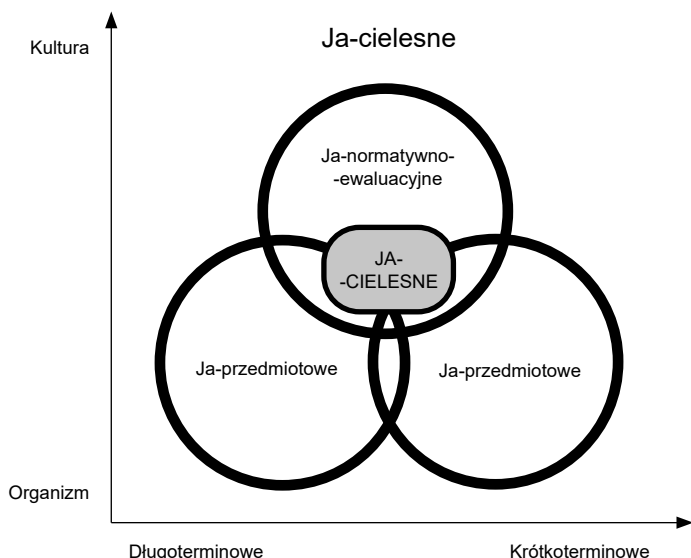
Kowalik ujmuje ja-cielesne jako reprezentację poznawczą własnej cielesności w postaci: a) neuronalnego wzorca, b) psychologicznego wizerunku własnego ciała (przedmiotowe ja-cielesne), c) ciągłego doświadczania i przeżywania doznań pochodzących z własnego organizmu (podmiotowe ja-cielesne), d) ocenę własnego wyglądu i sprawności fizycznej organizmu z punktu widzenia kulturowych standardów (normatywno-ewaluacyjne ja-cielesne). Każdy z wyróżnionych aspektów pełni odrębne funkcje, ale jednocześnie współdziała z pozostałymi.

²⁹ A. Zduniak, *Założenia fenomenologiczne i konstruktywistyczne jako podstawy teorii komunikacji w socjologii religii*, „Zeszyty Naukowe KUL” 2017, nr 2(238), s. 291.

³⁰ A. Grzegorek, *Narracja jako forma strukturyzująca doświadczenie*, [w:] K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne: szczególnie rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2003, s. 53–57.

³¹ S. Kowalik, *Psychologia rehabilitacji*, s. 179.

Opis poszczególnych części i ich wzajemnych zależności pozwoli choć w pewnym stopniu na odsłonięcie ich fenomenologicznych źródeł, różnic między nimi i kontekstu aplikacji dla teorii rehabilitacji.



Rycina 1. Koncepcja ja-cielesnego według Stanisława Kowalika

Źródło: S. Kowalik, *Psychologia rehabilitacji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. 181.

Kowalik ujmuje podmiotowe ja-cielesne jako odpowiedzialne za nieprzerwany dostęp do informacji płynących z całego organizmu, co umożliwia utrzymywanie ciągłości działania, jak i pełni funkcję monitorującą wobec ewentualnych zakłóceń występujących w organizmie. Dzięki podmiotowemu ja-cielesnemu na bieżąco sprawdzamy, jak się czujemy, czy nas coś boli, czy wypełnia nas spokój czy szczęście. W realizacji tych funkcji niezbędny jest także udział przedmiotowego ja-cielesnego, będącego niejako punktem odniesienia w rozpoznawaniu wcześniejszego i aktualnego stanu organizmu. Przedmiotowe ja-cielesne to kategoria psychologiczna, która umożliwia podmiotowi budowanie obrazu swojego ciała, zbieranie danych o swoim ciele, porównywanie ich ze sobą, np. jak czułam się wczoraj, jak czuję się dzisiaj³².

Podmiot ma również możliwość zestawiania własnego obrazu ciała ze wzorcami ciała, które rozpoznaje w kulturze. Dlatego też Kowalik wprowadza „normatywno-ewaluacyjne ja-cielesne”, które jest przede wszystkim odpowiedzialne za konfrontowanie wyglądu ciała i jego sprawności funkcjonalnej z odpowiednimi normami kulturowymi oraz formułowanie intencji związanych z dokonaniem

³² Tamże.

zmiany własnego organizmu. Ten element jest najbardziej niezależny od podmiotu w strukturze ja-cielesnego.

Kowalik w swoim opisie ja-cielesnego podkreśla dynamikę i wzajemny wpływ wszystkich elementów na siebie. Obraz własnego ciała (ja przedmiotowe) opiera się na wzorcu ciała, ale dodatkowo zawiera pozostałe doświadczenia związane z cielesnością (podmiotowe ja-cielesne), uzyskiwane poprzez bieżące wrażenia dotykowe, wzrokowe, umiejętności ruchowe. Natomiast informacje uzyskiwane od innych ludzi oraz wzorce kulturowe pamięta i odnosi do własnej cielesności ja-normatywno-ewaluacyjne. Przedmiotowe ja-cielesne jest odpowiedzialne za organizację czynności ruchowych człowieka. W tym procesie wykorzystywane są także funkcje podmiotowe ja-cielesnego, związane z kontrolą prawidłowego przebiegu czynności. Dzięki normatywno-ewaluatywnemu ja-cielesnemu następuje oszacowywanie trudności podejmowanego działania oraz ocena jego wykonania.

Kategorie wprowadzone przez Kowalika opisują trwałą organizację wiedzy o własnym ciele, zdobywaną w ciągu życia, cechującą się tym, że własne ciało jest rozważane wieloaspektowo³³. Z jednej strony w sposób przedmiotowy – można nim intencjonalnie kierować, można je doskonalić albo niszczyć (istotę takiego stosunku do własnego ciała najlepiej oddają określenia: moje ciało, moja ręka, gibkość mojego ciała itd.). Z drugiej strony stanowi bezpośrednie źródło emocji, z którymi podmiot się utożsamia (ja-podmiotowe). Zdolność podmiotu do porównywania własnego ciała z zewnętrznymi wzorcami opisuje ja-ewaluacyjno-normatywne.

Koncepcja Kowalika stanowi przykład świadomej aplikacji kategorii fenomenologicznych do psychologii rehabilitacji, co wskazuje na ich potencjał eksplanacyjny, z którego warto korzystać w toku dyskusji nad głównymi pojęciami opisującymi rolę cielesności w kształtowaniu się poczucia tożsamości podmiotu.

Piśmiennictwo

- Baran M., *Ruch komunitarystyczny a Charles Taylor*, „Horyzonty Polityki” 2011, nr 2(2), s. 147–159.
- Copleston F., *Historia filozofii*, t. 4: *Od Kartezjusza do Leibniza*, Pax, Warszawa 1995.
- Copleston F., *Historia filozofii*, t. 5: *Od Hobbesa do Hume’a*, Pax, Warszawa 1997.
- Czarnocka M., *Podmiot poznania a nauka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2003.
- Damasio A.R., *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Poznań 2002.
- Damasio A.R., *Jak umysł zyskał jaźń*, Rebis, Poznań 2011.
- Damasio A.R., *Tajemnica świadomości. Ciało i emocje współtworzą świadomość*, Rebis, Poznań 2000.
- Damasio A.R., *W poszukiwaniu Spinozy. Radość, smutek i czujący mózg*, Rebis, Poznań 2005.
- Drwięga M., *Ciało człowieka. Studium z antropologii filozoficznej*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2002.
- Femiak J., *Ciało a możliwości poznawcze podmiotu w filozofii i w naukach społecznych o kulturze fizycznej*, AWF, Warszawa 2018.
- Fuchs T., *Pamięć ciała i historia życia*, [w:] Z. Rosińska (red.), *Pamięć w filozofii XX wieku*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2006.
- Grzegorek A., *Narracja jako forma strukturyzująca doświadczenie*, [w:] K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne: szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2003.

³³ Tamże, s. 177.

- Kowalik S., *Psychologia rehabilitacji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.
- Lakoff G., Johnson M., *Metafory w naszym życiu*, PIW, Warszawa 1998.
- Lakoff G., Johnson M., *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, Basic Books, New York 1999.
- Marcuse H., *Człowiek jednowymiarowy. Badania nad ideologią rozwiniętego społeczeństwa przemysłowego*, PWN, Warszawa 1991.
- Maruszewski T., *Pamięć autobiograficzna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Meekums B., *Dance Movement Therapy. A Creative Psychotherapeutic Approach*, SAGE Publications, London 2002.
- Melosik Z., *Tożsamość, ciało i władza. Teksty kulturowe jako (kon)teksty pedagogiczne*, Wydawnictwo Edytor, Poznań–Toruń 1996.
- Melosik Z., Szkudlarek T., *Kultura, tożsamość i edukacja. Migotanie znaczeń*, Impuls, Kraków 1998.
- Merleau-Ponty M., *Fenomenologia percepcji*, Aletheia, Warszawa 2001.
- Motycka A., *Człowiek wewnętrzny a epistémé. Zbiór rozpraw i szkiców o nauce*, Eneteia, Warszawa 2010.
- Nitsch K., Prajs E., Kurpisz J., Tyburski E., *Obraz ciała i jego zaburzenia. Aspekty teoretyczne w kontekście wybranych jednostek psychopatologicznych*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2012, t. 12, nr 3, s. 176–182.
- Paruzel M., *Religia wczoraj i dziś – William James a Charles Taylor*, „HYBRIS” 2009, nr 9.
- Patočka J., *Body, Community, Language, World*, Open Court, Chicago 1998.
- Patočka J., *Eseje heretyckie z filozofii historii*, In Plus, Warszawa 1998.
- Rosińska Z., *Jaźń i poczucie sensu*, [w:] Z. Rosińska (red.), *Ruch myśli*, Eneteia, Warszawa 2012.
- Rosińska Z., *Merleau-Ponty: nobilitacja nieustannej medytacji*, „Przegląd Filozoficzny” 2003, t. 12, nr 1(45), s. 229–305.
- Rosińska Z., *Ogląd kształtujący*, [w:] Z. Rosińska (red.), *Ruch myśli*, Eneteia, Warszawa 2012.
- Rosińska Z., *Pamięć w filozofii XX wieku*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2006.
- Rosińska Z., *Ruch myśli*, Eneteia, Warszawa 2012.
- Rosińska Z., Matuszewicz C., *Kierunki współczesnej psychologii, ich geneza i rozwój*, PWN, Warszawa 1984.
- Sartre J.P., *Szkic o teorii emocji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
- Sartre J.P., *Transcendencja Ego. Próba opisu fenomenologicznego*, IFiS PAN, Warszawa 2006.
- Shusterman R., *O sztuce i życiu. Od poetyki hip-hopu do filozofii somatycznej*, Atla 2, Wrocław 2007.
- Shusterman R., *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*, Polskie Towarzystwo Estetyczne, Kraków 2010.
- Shusterman R., *Thinking Through the Body. Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, Cambridge 2012.
- Taylor C., *Etyka autentyczności*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1996.
- Taylor C., *Samointerpretujące się zwierzęta*, [w:] J. Górnicka-Kalinowska (red.), *Filozofia podmiotu*, Aletheia, Warszawa 2001.
- Vignemont F. de, *Body Schema and Body Image: Pros and Cons*, „Neuropsychologia” 2008, t. 48, nr 3, s. 669–680, <https://www.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.09.022>
- Zahavi D., *Phenomenology of Self: D. Zahavi*, [w:] T. Kircher, A.S. David (red.), *The Self in Neuroscience and Psychiatry*, Cambridge University Press, Cambridge 2003, s. 56–75.
- Zduniak A., *Założenia fenomenologiczne i konstruktywistyczne jako podstawy teorii komunikacji w socjologii religii*, „Zeszyty Naukowe KUL” 2017, nr 2(238).
- Żardecka M., *Difficult Birth of the Agent. Memory of the Body, Identity and Social Competence*, „Analiza i Egzystencja” 2021, nr 56, s. 5–23, <https://www.doi.org/10.18276/aie.2021.56-01>

dr Paweł Ławniczak

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: pawel.lawniczak@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.04>

Higiena układu ruchu jako kulturowo usankcjonowana norma społeczna

Streszczenie. W tekście zaprezentowana została koncepcja ujęcia wybranych form aktywności ruchowej w kategoriach higieny. Zdefiniowano pojęcie higieny aparatu ruchu, określono jej przedmiot, obszar i zakres stosowania. Przedstawiono szerokie uzasadnienie, podnosząc zalety formalnego zakwalifikowania części form ruchowych, ćwiczeń do obszaru higieny i tym samym ujęcia ich w kontekście kultury.

Formalne zakwalifikowanie aktywności ruchowej jako obszaru higieny otwiera nową perspektywę w podejściu do niektórych form aktywności ruchowej przez odwołanie się do mechanizmów kulturotwórczych. Sprecyzowanie obszaru higieny w odniesieniu do układu ruchu daje szansę na istotną zmianę w podejściu do samej aktywności ruchowej. Jest uzasadnione szczególną pozycją higieny jako regulatora ludzkich zachowań. Higiena, w tym szczególnie higiena osobista, w społecznym odbiorze obarczona jest silnie jednoznaczną sankcją – jej brak zaś skrajnie negatywną.

Słowa kluczowe: higiena, układ ruchu, aktywność ruchowa, sprawność fizyczna

Hygiene of the Motoric System as a Culturally Conditioned Social Norm

Abstract. This text presents a concept for approaching selected forms of physical activity in terms of hygiene. The concept of musculoskeletal hygiene is defined, its subject matter, scope, and application are identified. A broad justification is presented, highlighting the advantages of formally classifying some forms of physical activity and exercises as hygiene, thus framing them in the context of culture.

Formally classifying physical activity as hygiene opens a new perspective on the approach to certain forms of physical activity by invoking culture-forming mechanisms. Defining the area of hygiene in relation to the musculoskeletal system offers the opportunity for a significant change in the approach to physical activity itself. This is justified by the special position of hygiene as a regulator of human behavior. Hygiene, especially personal hygiene, is perceived by society as a highly unambiguous sanction – its absence is extremely negative.

Keywords: hygiene, motoric system, physical activity, physical fitness

*...medycynę (lecniczą) uprawiają nawet dzicy,
higienę – dopiero ludy cywilizowane.*

*...wymaga ona bowiem nie tylko wyższego stopnia świadomości
i trudnej umiejętności przewidywania:
wymaga również pewnego stopnia kultury, stabilizacji życia i poczucia jego ceny.*

Józef Jaworski (1915)

Wstęp

Artykuł pod identycznie brzmiącym tytułem ukazał się w materiałach konferencyjnych Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w 2008 r. w tłumaczeniu angielskim. Jego treść stanowi podstawę dla obecnej refleksji nad trafnością zawartych w nim tez, ich aktualnością i ewentualną rewizją podyktowaną nowymi okolicznościami, faktami, które pojawiły się na przestrzeni blisko dwóch dekad, jakie minęły od tego czasu. W tekście uzasadnia się potrzebę ukazania części wyodrębnionych form ruchowych wykonywanych w ramach ćwiczeń fizycznych jako czynności higienicznych. Są to ćwiczenia kształtujące o przeznaczeniu profilaktycznym, adresowane do układu ruchu, które zostały określone jako higiena aparatu ruchu i osadzone w perspektywie kulturowej. Sformułowano wówczas tezę zawartą w tytule, że ćwiczenia te stanowią normę kulturową.

Słuszność takiego patrzenia na aktywność ruchową – jako czynności higienicznej – uprawdopodobniają praktyczne korzyści, jakie w założeniu daje łączenie tej aktywności z czymś, co określa się standardem, normą kulturową. Sytuują one jednostkę odpowiednio wyżej w hierarchii, odwołując się choćby do potrzeby uznania, i znacząco podnoszą samoocenę.

Przekonanie, iż higiena układu ruchu stanowi kulturowo usankcjonowaną normę społeczną, można było wówczas odczytać jako pewien postulat i swoiste wyzwanie. Sformułowana teza domaga się weryfikacji. Czas odpowiedzieć na pytanie: „jak na problematykę higieny układu ruchu można patrzeć dzisiaj, co się zmieniło w zakresie aktywności ruchowej osób i społeczeństw w zakresie skali tej aktywności, jej form, rodzajów motywacji i samej świadomości, jej przeżywania – czy dzisiaj można mówić o niektórych formach aktywności ruchowej jako kulturowo usankcjonowanej normie społecznej?”.

Higiena jako kategoria pojęciowa w perspektywie historycznej

Zasadniczą kategorią pojęciową w prezentowanym tekście jest higiena aparatu ruchu. Wymaga ona wszechstronnego omówienia, poczynając od strony słownikowej, przez relacje do medycyny jako jej starszej siostry i kultury, której jest wytworem. Elementem definiującym, szczególnie istotnym jest aspekt historyczny higieny – od jej różnych początków, zaistnienia i rozwoju, obejmowania swym zasięgiem coraz to dalszych obszarów, na zdefiniowaniu zawartej w tytule „higieny układu ruchu” kończąc.

Higiena to gałąź medycyny zajmująca się wpływem różnorodnych czynników na zdrowie człowieka, jak również działaniami profilaktycznymi polegającymi na eliminowaniu ze środowiska człowieka czynników szkodliwych i upowszechnianiu czynników korzystnie oddziałujących. Odnosi się do różnych obszarów życia zakreślonych według różnych kryteriów. Najogólniej rzecz ujmując, istota higieny sprowadza się do optymalnego zabezpieczenia zdrowia przez maksymalne ograniczenie zagrożeń i ryzyka chorób.

Dobrze utrwalony w społecznej świadomości i praktyce status ma higiena osobista (z wyszczególnieniem higieny poszczególnych części ciała: twarzy, dłoni, stóp, jamy ustnej, włosów i paznokci, a także higieny ubrania, odzieży, obuwia), utożsamiana wprost z utrzymaniem w czystości, schludnością i zadbanie. Wymiar zdrowotny zabiegów higienicznych współwystępuje tu najściślej z wymiarem estetycznym, nawiązując do kultury osobistej. W innym nieco ujęciu, jako rodzaj właściwego wobec zdrowia (i nie tylko) nastawienia i odpowiadających im zachowań, funkcjonuje higiena psychiczna, umysłowa czy higiena żywienia, podobnie jak higiena pracy (odnosząc się do organizacji w kontekście zmęczenia i bezpieczeństwa), a także higiena aktywności ruchowej i wypoczynku (w sensie adekwatności i efektywności tego wypoczynku). Współczesność higieny to dalsze poszerzanie jej relacji wobec różnych obszarów życia, spowodowane dostrzeganiem kolejnych zagrożeń, a wyrażające się w pojawianiu kolejnych jej działów.

Jako część medycyny higiena ma wymiar historyczny i kulturowy. Stanowiąc pewien aspekt przemian cywilizacyjnych (osiągnięcie w dziedzinie medycyny), rozwoju kultury, funkcjonuje w perspektywie historycznej.

Choć jej rozwój łączy się z odkryciami naukowymi w biologii i medycynie w końcu XIX w., to początków należy szukać w odległych i jednoznacznie negatywnie kojarzonych, także i pod tym względem, czasach średniowiecza (to kolejny i jeden z najwymowniejszych dowodów na systemowe zafałszowanie tej epoki). Pojawiła się w postaci wymuszonych potrzebą rozwiązań administracyjnych, nakazów i zakazów, zmierzających do poprawy stanu sanitarnego instytucjach takich jak leprozoria, kwarantanna czy służb wymuszających przestrzeganie zasad utrzymania czystości. Większość z tych rozwiązań przetrwa okres „tryumfu rozumu i wolności” i dotrwa do naszych czasów w nieznacznym i formalnie tylko zmienionej postaci (sanepid to współczesna policja lekarska). Z kolei nazwę swą higiena zawdzięcza imieniu jednej z córek mitycznego lekarza Asklepiosa, Hygiei¹, sięgając do czasów antyku, a jej zaistnienie to nieodległa historia ostatnich 150 lat. Świadczy o tym fakt, że pierwszy słownik języka polskiego Samuela Lindego z połowy XIX w. jeszcze nie uwzględnia hasła „higiena”.

¹ Asklepios (rzymski Eskulap) to w mitologii syn Apollina (ojca medycyny) i nimfy Coronis, który sztukę lekarską przejął od opiekującego się nim centaura Chejrona, zajmującego się wróżbiarstwem i ziołolecznictwem. Według tej mitologii ratuje on życie śpiącego wędrowca przed jadowitym wężem za pomocą laski (laska Eskulapa; Asklepiosa). Symbolizuje przychodzenie z pomocą, ratowanie kogoś z narażeniem własnego życia. W rozrzuconych po Bliskim Wschodzie i Azji Mniejszej miejscach kultu Asklepiosa – asklepijonach – czczono go w formie praktyk medycznych. Asklepijony to ówczesne kliniki medyczne. W jednym z takich miejsc na wyspie Kos urodził się w 460 r. p.n.e. i działał historyczny już ojciec medycyny Hipokrates. Więcej na ten temat w książce M. Łyskanowskiego, *Siedem zwycięstw medycyny*, Warszawa 1979.

Higiena jako osiągnięcie cywilizacyjne

Higiena stanowi osiągnięcie cywilizacyjne, określa poziom kultury. Jej rangę odzwierciedla uzyskany etap rozwoju cywilizacyjnego. Jak w roku 1915 pisał Józef Jaworski: „...medycynę (lecniczą) uprawiają nawet dzicy, higienę dopiero ludy cywilizowane”. Takie patrzanie na higienę, na przyczyny i kształtowanie się z różnym natężeniem na przestrzeni dziejów wskazuje na jej cywilizacyjny, kulturowy wymiar. Działania na rzecz higieny – ich podłoże, przejawy i zakres – wskazują na poziom kultury w wymiarze społecznym i indywidualnym.

Człowiek (społeczeństwa) dla poprawy jakości funkcjonowania – dla dobra, powodzenia swoich członków, dla własnego rozwoju i możliwości konkurowania z innymi – wytwarza system norm, wzorów zachowań, na podstawie uznanych wartości, które składają się na dorobek kultury. Wśród wytworów ludzkich istnieją takie, które odnoszą się bezpośrednio do niego samego, jego bezpieczeństwa, zdrowia i sprawności, wyglądu oraz urody. Ogół tych wytworów o charakterze zarówno materialnym, jak i niematerialnych norm, ukształtowanych wzorów zachowań w dziedzinie troski o ciało, określa się mianem kultury fizycznej.

Związek, a nawet tożsamość kulturową higieny łatwo odnajduje się w definiowanej z perspektywy dziedzictwa kulturowego jak i perspektywy behawioralnej kulturze fizycznej. W pierwszym przypadku kultura fizyczna to:

[...] całokształt dorobku społecznego w dziedzinie pielęgnacji ciała, to jest całokształt systematycznie stosowanych środków natury sprawnościowej, wychowawczej, higienicznej i rozrywkowej, wpływających na rozwój fizyczny ludzi, rozwój ich aparatu ruchowego oraz przystosowanie tegoż aparatu do wszechstronnych potrzeb osobowości ludzkiej w danych warunkach rozwoju życia społecznego².

Z kolei z perspektywy behawioralnej kultura fizyczna stanowi:

[...] względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę i ekspresję cielesną człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań. Jako taka wiąże się ona zatem integralnie ze zjawiskami wychowania, higieny osobistej i społecznej, pracy i wypoczynku oraz dążeniem do poprawy materialnych i psychicznych warunków ludzkiego bytowania³.

Przytoczone sposoby definiowania kultury fizycznej odnoszą się, m.in. do higieny jako istotnego aspektu tej kultury. Higiena jako dziedzina wiedzy i społeczna praktyka rozwijana na przestrzeni historii to jeden z najbardziej spektakularnych wytworów człowieka powstały w reakcji na zagrożenia jego egzystencji.

² Z. Krawczyk, *Pojęcie kultury fizycznej w kulturze globalnej*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*, AWF, Warszawa 1989.

³ Tamże.

Zagrożenie – zaliczających się do podstawowych wartości – zdrowia i bezpieczeństwa to bezpośrednia przyczyna zaistnienia higieny jako różnorodnych zachowań pielęgnacyjnych, odnoszących się do ciała, uzasadnionych najnowszą wiedzą medyczną. Najbliższe kulturze fizycznej są: higiena pracy, higiena wypoczynku, higiena aktywności ruchowej oraz higiena osobista. Dostrzeganie określonych zagrożeń dla zdrowia i życia zwykle pociąga za sobą reakcję w postaci określonych zachowań higienicznych, pojawiania się kolejnych działów higieny. Do takich zaliczyć należy współczesne zagrożenia zdrowia związane z siedzącym trybem życia i pojawiające się w odpowiedzi na to różne formy zachowań w postaci aktywności ruchowej o przeznaczeniu profilaktycznym i higienicznym.

Aktywność fizyczna w trybie życia – przemiany cywilizacyjne i skutki

Zagrożenia egzystencji współczesnego człowieka dają się łatwo zidentyfikować poprzez wskazanie chorób, których nasilenie związane jest z przemianami cywilizacyjnymi i ich negatywnym wpływem na zdrowie. Choroby te to skutek zmiany zachowań, polegających na ograniczeniu aktywności fizycznej jako składowej obciążenia roboczego, i zastąpieniu tej aktywności obciążeniem odnoszącym się do sfery psychoemocjonalnej.

Zagrożenia te są dostrzegane z nasilającą się wyrazistością od dłuższego czasu. Lekarz Adam Baroc w swojej książce *Gimnastyka pod względem wpływu swego na utrzymanie i przywrócenie zdrowia* napisanej 150 lat temu (w 1858 r.) zauważa: „Póki człowiek każdy dla zaspokojenia potrzeb fizycznych musiał truduć, więc wzmacniać ciało, znajdował się, że tak powiem, w szkole gimnastyki naturalnej. Z postępowaniem cywilizacji ustała owa konieczność ruchu, [...] którym człowiek każdy dla zaspokojenia potrzeb fizycznych musiał się truduć”⁴.

Myślenie o znaczeniu i roli aktywności ruchowej oraz wysiłku fizycznego ma znacznie dłuższą historię. W przodującej w kulturze europejskiej Rzeczypospolitej Obojga Narodów sięga XVI w. Dostrzeżenie związku problemów zdrowotnych z właściwym, koniecznym, z natury przypisanym człowiekowi wysiłkiem fizycznym znajdziemy w dziele genialnego polskiego uczonego Wojciecha Oczko, nadwornego lekarza i równocześnie sekretarza królów Zygmunta Augusta, Stefana Batorego i Zygmunta III, prawdopodobnego autora stwierdzenia, że „ruch może zastąpić niemalże każde lekarstwo, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu”⁵.

⁴ K. Hądzalek, R. Wroczyński, *Główne kierunki rozwoju i wychowania*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków 1968.

⁵ W swoim niezachowanym dziele *Przymiot lub O różnych przypadłościach ciała ludzkiego* (*De variis affectibus corporis humani*, Kraków 1581) pisze: „[...] człowiek, którego Pan Bóg w nagości na pracę popuścił i nic mu ani wielkiego, ani zanego przez kłopotu dać nie chciał, trzeba aby w ustawicznej pracy był, gdyż zdrowie i rozum, jako Platon powiadał, przez pracy nabyty i zatrzymany trudno być ma. Bo kto by jedząc, pijąc śpiąc, pracą się bawić nie chciał, a ciało często przerabiać a ćwiczyć

Współcześnie, z początkiem XXI w., po ponad 400 latach teza ta urasta do rangi symbolu i hasła wspólnego dla zjawisk cywilizacyjnych zagrożeń dla zdrowia (chorób cywilizacyjnych) oraz aktywności ruchowej upowszechniającej się na skalę masową jako wyraz cywilizacyjnych przeobrażeń. Absolutnie podstawowe miejsce omawianych przemian w zakresie ruchowego funkcjonowania człowieka i ich skutków w obszarze zdrowia oraz sprawności fizycznej odnosi się do upowszechnienia komputera i internetu. Historia tego zjawiska to zaledwie dwadzieścia parę lat, a skutki, w postaci drastycznego spadku aktywności ruchowej i, w ślad za tym, sprawności fizycznej (w stosunku do i tak już bardzo niskiej) oraz obniżenia wieku pojawiania się kompleksu dolegliwości są już wyraźnie widoczne wśród dzisiejszych dwudziestolatków. To są ci, których dzieciństwo upływało na „przesiadывaniu przed ekranem monitora”, zamiast na „bieganiu po podwórku”, jak to miało miejsce jeszcze trzy dekady wcześniej.

Paradoks cywilizacyjnych zagrożeń odnoszących się do zdrowia człowieka polega na tym, że w znacznym stopniu są one skutkiem dążenia człowieka do poprawy jakości życia, której w założeniu miały służyć osiągnięcia w dziedzinie nauki i techniki. Starania człowieka do ciągłego ułatwiania sobie życia, techniczny i technologiczny postęp w bardzo krótkim czasie (ostatnich dwóch, trzech pokoleń) drastycznie ograniczył aktywność ruchową, eliminując wysiłek fizyczny i zastępując go obciążeniem psychoemocjonalnym. Zwiększenie negatywnych skutków zdrowotnych wynika z faktu, że to właśnie obciążenie fizyczne pełni funkcję rozładowującą napięcie psychiczne, jego brak usuwa tym samym ostatni naturalny mechanizm restytucji powysiłkowej.

Wartość zdrowia jako regulator ludzkich dążeń i zachowań wobec aktywności ruchowej

Problematyka negatywnego wpływu przemian cywilizacyjnych na zdrowie człowieka, wyrażającego się w ograniczeniu aktywności ruchowej, ma bardzo bogatą literaturę. Została wyczerpująco przedstawiona i udokumentowana w licznych opracowaniach, wśród których przytoczone powyżej stanowi jeden z dawniejszych przykładów. Współcześnie doskonale znamy zarówno mechanizm tego wpływu, jak i rozmiary samego zjawiska. Wydaje się, że stan świadomości społecznej w tym zakresie osiągnął poziom pozwalający oczekiwać pojawienia się zachowań pożądanych dla zdrowia. Nic takiego jednak się nie dzieje. Założenie o wpływie wiedzy dotyczącej przyczyn chorób (realna choroba to desygnał abstrakcyjnego zdrowia i jego wartości) na zachowania ludzkie, stanowiące

zaniedbywał, co inszego odniesie? Jedno, że się stanie leniwym, gnuśnym, plugawym, krostawym i bladym, jako wody nalany. Gdzie z ochotą jeść nie będzie, w krew dobrą nic nie obróci, brzuchem jako kałdunem do wszystkich spraw drogę sobie zawali, na żadną przygodę albo potrzebę wyciągnąć się nie da, na rozum prędko się nie zdobędzie i przez zdrowie złe żywot krótki opłakiwać musi [...]” (transkrypcja H. Żytkowicz, [w:] W. Ferens, R. Wroczyński, *Rozwój kultury fizycznej w okresie odrodzenia i oświecenia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków 1964).

podstawę XIX-wiecznej oświaty zdrowotnej, nie sprawdza się w odniesieniu do upowszechniania aktywności ruchowej. Już pobieżna analiza i ocena skutków podejmowanych działań wskazują na praktyczną nieprzydatność wiedzy o zdrowiu i jego zasadach w regulowaniu zachowań ludzkich, w relacji do obiektywnych potrzeb zdrowotnych.

Wiele też wskazuje na to, iż przyjęta strategia zdrowia w sposób nie w pełni uzasadniony, a nawet błędny, opiera się na przeświadczeniu o znaczącej roli wartości zdrowia w regulowaniu zachowaniami ludzkimi. Szczególnie jeśli za cel tej strategii przyjmiemy upowszechnianie aktywności ruchowej. Wartość zdrowia ma bowiem charakter zrelatywizowany i czysto deklaracyjny, nie jest tym samym czynnikiem aktywizującym i ukierunkowującym na określone zachowania. Wartość zdrowia – podstawowa z punktu widzenia szczęścia jednostki i pierwszoplanowa w deklaracjach – przestaje być tą najważniejszą, gdy przechodzimy od deklaracji do realnie przejawianych zachowań wyznaczonych przez indywidualne priorytety i cele. W rzeczywistości zdrowie zajmuje odległą pozycję w hierarchii wartości wyznaczoną sytuacją osobistą, w tym w szczególności – wiekiem.

Konstatacja taka wskazuje na potrzebę krytycznej analizy dotychczasowych działań, takich jak choćby edukacja zdrowotna w szkole, oraz samych metod i form realizacji.

W pierwszej kolejności należy przyjrzeć się roli i znaczeniu używanego języka – stosowanych pojęć, bo to one mają zasadniczą moc kształtowania rzeczywistości, wpływając na nią. W omawianej problematyce kształtowania postaw prozdrowotnych z aktywnością ruchową jako podstawowym atrybutem istotny jest sposób argumentacji, który powinien odwoływać się do wartości faktycznych, nie zaś tylko deklarowanych. Zdrowie taką wartością w tym przypadku nie jest.

Wartości takie jak zdrowie, sprawność i uroda leżą w kręgu zainteresowań człowieka, który raz się do niej przyznaje, innym razem wypiera, choć stanowią one przedmiot szczególnych jego zabiegów. Jednak należy przyjąć, że wartości te, w sytuacji realnie przejawianych zachowań, wystąpią w innej kolejności niż tylko w deklaracjach. To uroda i wszystko, co się z nią wiąże, stanowi przedmiot szczególnego pożądanego, nie zaś wymieniane na pierwszym miejscu zdrowie. Wiele wskazuje na to, że wartość zdrowia i wiedza na temat jego uwarunkowań nie pełnią oczekiwanej roli regulatora zachowań, w tym szczególnie wobec aktywności ruchowej. Funkcję takiego regulatora mogą natomiast pełnić wartości nawiązujące do tzw. miłości własnej, wyrażające się w potrzebie uznania.

Ruch i aktywność ruchowa w świetle potrzeb i przejawianych zachowań

Ruch, aktywność ruchowa jest atrybutem życia – towarzyszy nam przez całą naszą egzystencję. Ruch jest istotą życia. Pojęcie życia ściśle się łączy z pojęciem ruchu, ponieważ ruch jest zasadą wszelkiego życia organicznego, wszelkiego tworzenia się i rozwoju. W ten sam sposób, jednoznacznie ujmujący związek

życia z ruchem, wypowiada się filozof Artur Schopenhauer: „Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą”.

Ruch jest także zasadniczym elementem, składową zdrowego stylu życia stanowiącego warunek zdrowia (warunkuje to zdrowie w większej części). Bez aktywności ruchowej niemożliwa jest jakakolwiek koncepcja, strategia utrzymania i pomnażania zdrowia, a w przypadku dzieci – prawidłowy rozwój. Natura (Stwórca), w trosce o swoje dzieło, wyposażyła człowieka w mechanizm napędzający aktywność ruchową dla stymulowania rozwoju. Deficyt aktywności ruchowej w skali dnia jest przez dziecko boleśnie odczuwalny i stanowi zasadniczy składnik zmęczenia dziecka – jego postaci określanej jako znużenie. Jednak, co najważniejsze, stanowi barierę prawidłowego rozwoju psychofizycznego w dłuższej perspektywie czasu. Niestety, mechanizm ten wraz z dorastaniem wygasa, u dorosłych spada wrażliwość fizyczna i psychiczna na niedostatek ruchu. Człowiek dorosły przestaje odczuwać jego brak.

Oznacza to, że potrzeba ruchu ma zarówno wymiar obiektywny (zdeterminowany biologicznie) – jednoznacznie pozytywny, jak i wymiar subiektywny (zdeterminowany kulturowo) – negatywny, nieodczuwalny psychicznie. Ruch, w różnej wielkości i formach, jest stałą potrzebą człowieka niezależnie od etapu w ontogenezie i miejsca w dziejach cywilizacji, przestaje nią być, gdy popatrzymy nań z perspektywy psychicznie odczuwanych potrzeb człowieka dorosłego żyjącego współcześnie.

Sfera ruchowa człowieka (motoryczność ludzka) jako jedna z własności biologicznych, jest jednocześnie zdeterminowana społecznie i kulturowo w zakresie przejawów i form. Uwikłanie jednostki ludzkiej w oba te obszary – biologiczny i społeczno-kulturowy – skutkuje szeregiem paradoksów, jak choćby takim, że zachowania człowieka jako istoty rozumnej w większości mają charakter antyzdrowotny. Ponadto, wraz ze wzrostem poziomu świadomości roli zachowań dla zdrowia zwiększa się także liczba zachowań antyzdrowotnych, do tego przy znakomitym udziale rozwoju kultury i nauki. Rozwój, dostarczając człowiekowi nowych atrakcji o potężnej sile przyciągania, generuje nowe zainteresowania i w ślad za nimi zachowania realizowane kosztem aktywności ruchowej i wysiłku fizycznego.

Aktywność ruchowa jako moda – trend w kulturze

Przyznawanie się do braku aktywności ruchowej, a nawet podkreślanie swojego niezainteresowania i negatywnego stosunku wobec spraw zdrowia i sprawności fizycznej, uległo w ostatnim czasie znaczącej zmianie (do niedawna stanowiło to normę). Wynika to, jak można sądzić, z zauważenia innej (nie tej odnoszącej się do zdrowia i chyba bardziej wymiernej) wartości aktywności ruchowej, jaką jest jej rola w kształtowaniu osobistego wizerunku. Współcześnie dostrzega się fakt, że wizerunek ten zyskuje na powiązaniu z tą aktywnością.

Potrzeba dbałości o ten obraz siebie, jak można sądzić, jest najsilniejsza wśród osób, których aktywność, profesja związana jest z zabieganiem o sympatię i uznanie ze strony społeczeństwa, np. polityków i, współcześnie szczególnie,

celebrytów. Wydaje się, że powiązanie własnego wizerunku z aktywnością ruchową dostrzegane jest także w innych środowiskach uchodzących za opiniotwórcze, np. w świecie medycyny, nauki czy sztuki.

Pojawienie się potrzeby działań na rzecz własnej sprawności fizycznej w formie aktywności ruchowej stanowi miarę osiągniętego zaawansowania cywilizacyjnego, miarę kultury fizycznej. Uświadomienie sobie negatywnych skutków przemian cywilizacyjnych, wyrażających się w konsekwencjach zdrowotnych, wynikających z ograniczenia aktywności ruchowej, stało się argumentem do podejmowania tej aktywności jako czynności profilaktycznej. Tylko argumentem, bo bezpośrednim impulsem eksplozji realnego zainteresowania aktywnością fizyczną w ostatnim czasie są czynniki pozazdrowotne – moda, trendy społeczne i kulturalne oraz wspomniany własny atrakcyjny wizerunek. Upowszechnienie, w ślad za bieganiem, aktywności rowerowej, systematyczne i w coraz większym wymiarze przebywanie w – powstających jak grzyby po deszczu i prowadzących swą działalność na wzór i skalę przemysłową – klubach fitness to zjawisko charakteryzujące kulturę fizyczną ostatnich dwóch dekad. Ten ewidentny pozytyw całego kompleksu negatywnych skutków przemian cywilizacyjnych stanowi ucieleśnienie i urzeczywistnienie znanego pojęcia, iż nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Realne zainteresowanie aktywnością ruchową to zarówno konsekwencja, jak i jedno z najbardziej wyrazistych wyobrażeń przemian cywilizacyjnych.

Higiena układu ruchu – uzasadnienie pojęcia i jego przedmiot

Higiena układu ruchu jest realizowana przez aktywność ruchową. Można też, dokonując pewnych zastrzeżeń, postawić znak równości pomiędzy tymi obszarami. Pojęcie higieny układu ruchu ma jednak swoje istotne rzeczowe uzasadnienie. Po pierwsze z uwagi na zawarty w nim związek sfery witalnej ze sferą estetyczną. Takie podkreślenie znajduje się w pojęciu higieny, która, wywodząc się z obszaru zajmującej się zdrowiem medycyny, szybko zyskała sobie wymiar estetyczny, obecnie, szczególnie w przypadku higieny osobistej, dominujący. Drugim uzasadnieniem dla pojęcia higieny aparatu ruchu jest odrębność obszarów – aktywności ruchowej jako ruchów ciała wywołanych pracą mięśni szkieletowych, którym towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie i wzrost wydatkowania energii, inaczej sfery ruchowej człowieka z obszarem troski, działań i efektów tych czynności w ramach higieny układu ruchu.

Negatywne skutki przemian cywilizacyjnych odnoszące się do zdrowia i sprawności fizycznej stanowią uzasadnienie dla podejmowania wszelkiej aktywności ruchowej w sensie ilościowym, kojarzonej szczególnie z zaangażowaniem i budowaniem siły oraz z wysiłkiem aerobowym kształtującym wydolność krążeniowo-oddechową. Kolejnym uzasadnieniem dla zaistnienia w powszechnej świadomości i praktyce higieny aparatu ruchu jako osobnego obszaru higieny są skutki odnoszące się do wybranych elementów motoryczności – siły, gibkości

i koordynacji ruchowej. Natomiast na motoryczność ludzką, którą według najpełniejszej definicji jest „całokształt przejawów (zachowań), możliwości i potrzeb ruchowych człowieka”⁶, składają się zdolności wymieniane w kolejności wyznaczonej konkretnymi potrzebami, np. w sporcie to siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność, skoczność, równowaga itd., lub systematyzowane w grupy (zdolności kondycyjne i koordynacyjne) na potrzeby teoretycznych analiz.

Przez analogię do higieny ogólnej, higienę aparatu ruchu można definiować jako troskę o funkcjonowanie tego aparatu w granicach fizjologicznych, tj. zgodnie z jego biologicznym, ukształtowanym w toku ewolucji przeznaczeniem i parametrami, eliminowanie z tego funkcjonowania czynników szkodliwych, do których zaliczyć można nieprawidłowe pozycje i postawy ciała związane z typowym współcześnie obciążeniem roboczym, zawężoną ruchomość w poszczególnych stawach organizmu wymuszone kulturowo standardową formą zachowań, a nade wszystko – deficyt samego ruchu, w tym ruchu o zróżnicowanej formie. Jest zabiegiem pielęgnacyjnym wykorzystującym ruch (wybrane jego formy w postaci ćwiczeń), zorientowanym na przeciwdziałanie najbardziej widocznym skutkom upływającego czasu – opóźnianie i łagodzenie kolejnych śladów nieuchronnego starzenia się. Stanowi postępowanie mieszczące się w klasycznej profilaktyce schorzeń układu ruchu, opartej na wiedzy, o kształtującym działaniu poszczególnych ćwiczeń.

Higiena aparatu ruchu to troska o prawidłowe, tj. zgodne z anatomiczno-fizjologicznymi parametrami funkcjonowanie układów kostno-więzadłowo-stawowego i mięśniowego. Odnosi się do obszaru motoryczności wyznaczonego przez siłę mięśniową, gibkość (ruchomość w określonych stawach – międzykręgowych kręgosłupa, barkowych, biodrowych, skokowych) i koordynację ruchową (w szczególności równowagi statycznej i dynamicznej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, zdolności sterowania ruchem, zdolności łączenia i rytmizacji ruchów). Zdolności te pozostają w ścisłej korelacji do zdrowia i bezpieczeństwa człowieka, i wraz z kontrolą masy ciała stanowią przedmiot zainteresowania higieny układu ruchu.

Siła mięśniowa jako przedmiot higieny

Higiena aparatu ruchu w odniesieniu do układu mięśniowego sprowadza się do dbałości o prawidłowy rozwój, a następnie utrzymanie sprawności (odpowiedniego poziomu siły) przez systematyczne obciążanie pracą i stałe monitorowanie sprawności poprzez indywidualnie dobrane (ustanowione) testy.

Fizjologicznym, ewolucyjnym założeniem mięśni jest funkcjonowanie w znaczeniu: wykonywania pracy – a nie: tylko byciem. Jednocześnie, ich cywilizacyjnym przeznaczeniem jest marginalizacja. Prawidłowy rozwój, a następnie

⁶ „Całokształt przejawów (zachowań), możliwości i potrzeb ruchowych człowieka. Obejmuje zarówno zewnętrzne (dostrzegalne) formy aktywności ruchowej i mechanizmy wewnątrz organizmu oraz psychospołeczne uwarunkowania ruchowych działań ludzkich” (J. Raczek, *Uwarunkowania rozwojowe szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*, AWF, Katowice 1987).

utrzymanie sprawności układu mięśniowego odbywa się tylko poprzez adaptację do stawianych wymagań jako skutek naprzemiennie występujących po sobie pracy, zmęczenia i wypoczynku. Brak tej sekwencji stanów prowadzi do obniżenia sprawności – poziomu siły. Należy podkreślić fakt, iż mięśnie dla swojej sprawności potrzebują ruchu (obciążenia pracą), w większym może jeszcze stopniu niż skóra wymaga kontaktu z wodą i mydłem, a zęby – ze szczoteczką do zębów.

Szczególną okolicznością uzasadniającą działania o charakterze higienicznym wobec układu mięśniowego (stosowania odpowiednich ćwiczeń) jest typowy współcześnie zakres i charakter obciążenia – standardowa, codzienna aktywność robocza (aktywność ruchowa związana z obowiązkami, wykonywaną pracą). Eliminuje ona znaczną część mięśni z obciążenia pracą z jednej strony, z drugiej zaś w sposób niekorzystny, długotrwale i intensywnie angażuje równie pokaźną część układu mięśniowego. Odnosi się to do mięśni angażowanych do przyjmowania i wielogodzinnego utrzymywania określonych pozycji ciała (stojącej lub siedzącej). Mięśnie zaangażowane w utrzymanie prawidłowej (skorygowanej), pionowej postawy ciała oraz stabilizację kręgosłupa i pasa biodrowego określane są jako mięśnie antygrawitacyjne (mięśnie przeciwdziałające grawitacji) oraz mięśnie posturalne (głębokie mięśnie stabilizujące postawę ciała, kręgosłup i miednicę). Mięśnie te pozostają w napięciu przez większość czasu w ciągu dnia bez względu na poziom aktywności ruchowej. Funkcjonując w warunkach utrudnionego krążenia krwi i przedłużonego zmęczenia, przyjmują zaburzone formy napięcia, najczęściej w nadmiernym rozciągnięciu lub skróceniu (mięśnie grzbietu, pośladków i brzucha) – utralają się nieprawidłowości w postawie ciała oraz przeciążenia w obrębie struktur stawowych.

W odniesieniu do tej grupy mięśni postępowanie higieniczne sprowadza się do świadomego, a następnie nawykowego przyjmowania pozycji skorygowanej. Higienizacja to wprost kształtowanie nawyku przyjmowania i utrzymywania pozycji skorygowanej – „prostowania się”, „trzymania się prosto, ładnie, elegancko” jako przeciwieństwa niedbałości czy niechlujstwa w zachowaniu. Poza tym w ramach zachowań higienicznych mieszczą się tu ćwiczenia relaksacyjne i kształtujące korektywne (wzmacniające i skracające oraz wzmacniające i wydłużające).

Gibkość jako przedmiot higieny

Higiena aparatu ruchu odnosi się także do zabiegów podtrzymujących możliwości ruchowe, zakres i swobodę ekspresji motorycznej jako pochodnej zakresu ruchomości w obrębie poszczególnych stawów organizmu. Ruchomość tę wyznaczają, z jednej strony, parametry anatomiczne, z drugiej zaś – wymagania współczesnej cywilizacji, redukujące, podobnie jak w przypadku mięśni, znaczenie tej właściwości. Zakres potrzebnych na co dzień, pozostających w ciągłym użyciu ruchów został bardzo ograniczony wymaganiami typowego współcześnie funkcjonowania człowieka. Obecnie istnieje bardzo duża dysproporcja pomiędzy możliwościami ruchowymi a przejawianymi ruchami. Ograniczenie warunkami,

trybem życia zakresu wykonywanych standardowo ruchów ma wymiar adaptujący. Zawężeniu podlega ruchomość w poszczególnych stawach. Negatywne skutki odnoszą się do zdrowia (stawy skokowe), bezpieczeństwa (stawy skokowe i szczególnie biodrowe) oraz jakości, komfortu funkcjonowania pozostającego w bliskim związku ze sferą doznań estetycznych. Istotne znaczenie dla wymienionych obszarów (bezpieczeństwa, zdrowia, jakości życia i estetyki) ma ruchomość we wszystkich głównych segmentach: stawach skokowych, biodrowych, kręgosłupa (wszystkich trzech odcinkach) i barkowych. Podlega ona naturalnemu ograniczaniu w miarę upływu czasu i starzenia się, ale także na skutek zawężenia aktywności ruchowej do standardowych codziennych czynności związanych z sytuacją osobistą, zawodową i trybem życia.

Czynności higieniczne w stosunku do ruchomości w tych stawach mogą mieć postać ćwiczeń rozciągających (gibkościowych) wykonywanych, podobnie jak ćwiczenia kształtujące siłę mięśni głębokich, w miejscu we wszystkich pozycjach: w staniu, w klęku, w siadzie i w leżeniu. Brak szczególnych wymagań w zakresie infrastruktury, miejsca i sprzętu wyznacza szeroką dostępność, a więc możliwość utrzymania systematyczności i ciągłości podejmowanych czynności.

Przedmiot i rodzaj czynności higienicznych

Przedmiotem zabiegów higienicznych w zakresie wzmacniania siły poprzez systematyczne angażowanie w wysiłek (obciążanie) oraz w zakresie gibkości – podtrzymywania optymalnego zakresu ruchomości w poszczególnych stawach są określone segmenty anatomiczne. Są to:

- głowa – realnie to odcinek szyjny kręgosłupa i znajdujące się tam mięśnie,
- kręgosłup – stawy międzykręgowe kręgosłupa, mięśnie przedniej i tylnej ściany stabilizujące kręgosłup i obsługujące ruchy tułowia,
- barki – staw barkowy i jego struktury oraz mięśnie obręczy barkowej,
- biodra – staw biodrowy i mięśnie obręczy biodrowej,
- kolana – staw kolanowy, jego struktury i mięśnie obsługujące staw kolanowy,
- stopy – więzadła stawowe i mięśnie obsługujące stawy.

Szczegółowy wykaz struktur objętych ćwiczeniami w ramach higieny aparatu ruchu przedstawia się następująco.

Głowa – mięśnie utrzymujące głowę w wyproście – mięsień czworoboczny (*m. trapezius*), mięsień dźwigacz łopatki (*m. levator scapulae*), dwa segmenty mięśnia prostownika grzbietu (*m. erector spinae*): mięsień płatowaty (*m. splenius capitis*) i mięsień półkolcowy (*m. semispinalis*), mięśnie podpotyliczne (*m. suboccipitales*), a także mięsień mostkowo-obojęczkowo-sutkowy (*m. sternocleidomastoideus*). Ćwiczenia odnoszą się do korygowania ustawienia głowy i polegają na cofaniu wyciąganej nawykowo w przód głowy oraz podstawowych ćwiczeń gibkościowo-siłowych (skłony, skręty krążenia) o charakterze relaksacyjnym.

Kręgosłup – mięśnie pleców ze wszystkich trzech warstw – mięsień prostownik grzbietu (*m. erector spinae*), mięsień równoległoboczny (*m. romboideus*),

a także mięśnie brzucha: prosty (*m. rectus abdominis*) i skośne (*mm. obliquus abdominis*), odpowiedzialne za utrzymanie poprawnego kształtu kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (ich napięcie koryguje przodopochylenie miednicy i tym samym lordozę) i prawidłowe ułożenie organów w jamie brzusznej. Ćwiczenia higieniczne w odniesieniu do kręgosłupa to ćwiczenia siły mięśni przedniej i tylnej ściany stabilizujące kręgosłup, obsługujące ruchy i prostujące tułów (*m. prostownik grzbietu*) oraz kształtowanie gibkości kręgosłupa poprzez skłony, skrętoskłony, krążenia.

Barki – stawy barkowe, mięśnie obręczy barkowej. Ćwiczenia stawów barkowych to przede wszystkim ćwiczenia gibkościowe i gibkościowo-siłowe (krążenia, wymachy, odrzuty, wznosy, przenosy i czynno-bierne (z pomocą drugiej ręki) rozciągania.

Biodra – stawy biodrowe, mięśnie obręczy biodrowej – mięsień pośladkowy wielki (*m. gluteus maximus*) (główny prostownik stawu biodrowego), więzadło biodrowo-udowe (*lig. iliofemorale*) (naturalnie skracane wymaga rozciągania) oraz mięsień biodrowo-lędźwiowy (*m. iliopsoas*) (o złożonym działaniu pochylania miednicy i pogłębiania lordozy w sytuacji nieprawidłowo wykonywanych ćwiczeniach). Staw biodrowy stabilizują i ograniczają ruchy mięśnie prostujące staw znajdujące się na tylnej części uda, przyśrodkowa grupa przywodzicieli i zginacz stawu biodrowego, część mięśnia czworogłowego – mięsień prosty uda (*m. rectus femoris*). Ćwiczenia stawów biodrowych to przede wszystkim ćwiczenia gibkościowe ukierunkowane na prostowanie stawu biodrowego przez pogłębianie wypadów, krążenia bioder, skłony w tył z leżenia jak i ogólny zakres ruchu w tym stawie przez rozciąganie mięśni przywodzicieli mięśnia prostego uda i więzadła biodrowo-udowego (*lig. iliofemorale*).

Kolana – mięśnie uda (obsługujące staw biodrowy i kolanowy), mięsień czworogłowy uda (odpowiedzialny za bezpieczeństwo stawu kolanowego, jedyny prostownik tego stawu); mięśnie tylnej ściany uda: dwugłowy, półścięgnisty i półbłoniasty (*m. biceps femoris*, *m. semitendinosus*, *m. semimembranosus*) (jako zginacze ulegające przykurczom wymagają intensywnego rozciągania); mięśnie przywodziciele: krótki, długi, wielki (*mm. adductor brevis, longus, magnus*) oraz mięsień smukły (*m. gracilis*) i mięsień grzebieniowy (*m. pectineus*). Ćwiczenia higieniczne w odniesieniu do kolan sprowadzają się do korekcyjnego utrzymywania wprost w stawie przez napinanie mięśnia czworogłowego.

Stopy – w odniesieniu do stóp poza szkodliwym, нефизjologicznym obciążeniem roboczym (długotrwałym przebywaniem bez ruchu, na nogach – stojąc, utrzymywaniem wadliwych pozycji – siedząc – wymuszonym lub z racji własnego niedbalstwa, braku ukształtowania nawyków w tym zakresie – wychowanie fizyczne), istnieje dodatkowy czynnik uszkadzający, jakim jest obuwie. Długotrwałe (często przez większość dnia) noszenie butów krępujących nie tylko ruchy, ale i krążenie krwi w stopach, nie mówiąc o obuwiu nieodpowiednim, niedobranym, co często się zdarza i skutkuje przeciążeniem układu więzadłowo-stawowego, stanami zapalnymi z jednej strony oraz ich osłabieniem (w sensie siły i czucia, kontroli czuciowej) z drugiej.

Negatywne oddziaływanie związane jest z procesem usztywniającym staw skokowy, blokowaniem odwodzenia i przywodzenia stopy (obuwie z cholewką,

niektóre obuwia sportowe) w celu zabezpieczenia przed skręceniami, w szczególności uszkodzenia całego kompleksu więzadeł bocznej części stawu skokowego górnego (*lig. talocruralis*), więzadeł piętowo-skokowych bocznych i międzykostnych, piętowo-strzałkowego, skokowo-strzałkowego a także pozostałych, oraz ograniczeniem, zawężeniem ruchów zginania i prostowania w płaszczyźnie strzałkowej skutkującym częściowym tylko wykorzystywaniem płaszczyzn stawowych kości skokowej oraz piszczelowej ze strzałką. Sumarycznie takie ograniczenie ruchów, celowo zabezpieczające oraz wprost związane z noszeniem obuwia skutkuje osłabieniem kontroli czuciowej (osłabieniem, wyeliminowaniem aferencji – przewodnictwa dośrodkowego) i eferencji (przewodnictwa odśrodkowego) i w konsekwencji większą podatnością na urazy (skręcenia).

Postępowanie profilaktyczne polega w tym przypadku na wzmacnianiu mięśni obsługujących (prostujących, zginających i, w zależności od przebiegu, nawracających lub odwracających stopę) staw skokowy. Są to mięśnie podudzia zginające: mięsień trójgłowy łydki (*m. triceps surae*) (zaangażowany w prawidłowy chód); mięśnie prostowniki (zgięcie grzbietowe), mięsień piszczelowy przedni (*m. tibialis anterior*), mięsień prostownik długi palców (*m. extensor digitorum longus*), mięsień strzałkowy trzeci (*m. fibularis tertius*); mięśnie zginacze (prostowanie stopy), mięsień płaszczykowy (*m. soleus*), mięsień podeszwy (*m. plantaris*), mięsień piszczelowy tylny (*m. tibialis posterior*), mięsień zginacz długi palców (*m. flexor digitorum longus*), mięśnie strzałkowe: długi i krótki (*m. peroneus longus i brevis*). W wymiarze praktycznym polega ono na swobodnym (bez obciążenia) manipulowaniu stopą (zgięcia, wyprosty, przywodzenia i odwodzenia, krążenia w obydwu kierunkach) siłą mięśni obsługujących staw skokowy.

Zakończenie

Moda na zdrowie i zachowania jemu służące – zdrowy styl życia – trwa z narastającą mocą od lat 80. XX w., przechodząc kolejne przeobrażenia. Wyraża się w zdrowym odżywianiu, unikaniu używek i przede wszystkim aktywności ruchowej, bez której trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek dbałość o zdrowie. Jednocześnie aktywność ruchowa w zdrowym stylu życia to stały problem podnoszony w badaniach. Stwierdza się, że ma bardzo ograniczony zasięg, odnosi się do wąskiej grupy osób i nic się w tej materii nie zmienia od lat, mimo powszechnej wiedzy na temat znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia, setek pomysłów i działań na rzecz jej upowszechniania.

Koncepcja ujęcia wybranych form aktywności ruchowej w kategoriach higieny z jej kulturalnym kontekstem wpisuje się w ten ciąg zabiegów, ale także otwiera ową perspektywę w podejściu do samej aktywności ruchowej przez sprecyzowanie jej obszaru i odwołanie się do mechanizmów kulturotwórczych.

Formalne zakwalifikowanie aktywności ruchowej jako obszaru higieny daje szansę na istotną zmianę w podejściu do tej aktywności. Spekulacje takie, częściowo oparte na wnioskach płynących z badań nad przejawami kultury fizycznej w różnych okresach życia, są uzasadnione szczególnie pozycją higieny jako

regulatora ludzkich zachowań. Higiena jako pojęcie, w tym szczególnie higiena osobista – w znaczeniu jej braku, w społecznym odbiorze obarczona jest skrajnie negatywną sankcją. Stanowić to może szansę dla aktywności ruchowej.

Potrzeba zaistnienia takiej kategorii, potrzeba zafunkcjonowania w świadomości społecznej obszaru higieny odnoszącego się do sprawności aparatu ruchu, dbałości o tę sprawność stanowi punkt wyjścia dla nowego, innego ujęcia aktywności ruchowej, a zarazem istotne uzupełnienie koncepcji higieny jako działań mających na celu, zgodnie z definicją, usuwanie ze środowiska czynników szkodzących zdrowiu człowieka i wprowadzanie (potęgowanie) czynników temu zdrowiu sprzyjających.

Piśmiennictwo

- Drabik J., *Aktywność fizyczna a zdrowie*, AWF, Gdańsk 1994.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, cz. I, AWF, Gdańsk 1995.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, AWF, Gdańsk 1994.
- Ferens W., Wroczyński R., *Rozwój kultury fizycznej w okresie odrodzenia i oświecenia*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków 1964.
- Gaj J., Hądzelek K., *Dzieje kultury fizycznej w Polsce*, AWF, Poznań 1997.
- Hądzelek K., Wroczyński R., *Główne kierunki rozwoju i wychowania od końca XVIII wieku do 1918 roku. Źródła do dziejów kultury fizycznej*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław–Warszawa–Kraków 1968.
- Krawczyk Z., *Pojęcie kultury fizycznej w kulturze globalnej*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*, AWF, Warszawa 1989.
- Ławniczak P., *Funkcje zdrowotno-rozwojowe i wychowawcze gimnastyki dziecięcej – założenia a rzeczywistość*, [w:] Z. Żukowska, R. Żukowski (red.), *Zdrowie – ruch – fair-play*, AWF, Warszawa 2001.
- Ławniczak P., Jeziorek A., Kijo P., *Hygiene of the Motoric System as a Culturally Conditioned Social Norm*, [w:] E. Zderkiewicz (red.), *Cultural Behaviors Conditioning Wellness*, NeuroCentrum, Lublin 2008.
- Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sport*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Ossolineum, Wrocław 1979, 1985.

CZĘŚĆ II

TRENER, ZAWODNIK I WARTOŚCI WYCHOWAWCZE SPORTU

dr hab. Jolanta E. Kowalska, prof. UŁ

mgr Adam Banaszczyk

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: jolanta.kowalska@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.05>

Wychowawcza rola trenera boksu

Streszczenie. Sport odgrywa istotną rolę w kształtowaniu osobowości dzieci i młodzieży. Do podstawowych wartości sportu zalicza się m.in. sprawiedliwość, szacunek, uczciwość, przyjaźń wobec przeciwnika, kulturę słowa, opanowanie, dyscyplinę, obowiązkowość, wytrwałość oraz poszanowanie zasady *fair play*. Przekazywanie tych wartości jest w dużej mierze uzależnione od pracy trenera – jego kompetencji specjalistycznych, psychologiczno-pedagogicznych oraz cech osobowościowych.

W niniejszej pracy podjęto próbę ukazania wychowawczej roli sportu na przykładzie boks, na podstawie wypowiedzi wybranych pięściarzy i ich trenerów. Badania miały charakter pilotażowy i objęły czterech zawodników i zawodniczkę boksu amatorskiego oraz dwóch trenerów z Łodzi i Ozorkowa. Badania przeprowadzono na przełomie lat 2021 i 2022 z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego oraz techniki wywiadu. Narzędziami badawczymi były dwa kwestionariusze wywiadu, skierowane oddzielnie do zawodników i trenerów boks. Na podstawie zebranego materiału badawczego można stwierdzić, że trener w procesie treningowym odgrywa niezwykle istotną rolę wychowawczą. Przez samych zawodników bywa postrzegany jako osoba bliska, niejednokrotnie utożsamiana z członkiem rodziny. Trener jawi się jako autorytet inspirujący, motywujący, wspierający oraz wychowujący, a zarazem przyjacielski. Również sami szkoleniowcy mają świadomość znaczenia swojej roli w życiu podopiecznych, co pozwala przypuszczać, że planując proces treningowy, uwzględniają oni jego wychowawczy wymiar.

Słowa kluczowe: trener boks, rola wychowawcza trenera, relacja trener–zawodnik, wychowanie przez sport, sport wyczynowy

Educational Role of the Boxing Coach

Abstract. Sport plays an important role in shaping the personality of children and youth. The basic values of sport include: justice, respect, honesty and friendship for the opponent, word culture, composure, discipline, duty, perseverance, respect for the fair play principle, etc. In order for such values to be passed on to young players, the work of the coach is important – his / her competences, both specialist and psychological and pedagogical, as well as personality traits. This paper attempts to indicate (as part of a pilot study) the educational role of sport on the example of the opinions and statements of four amateur boxers and two coaches from Łódź and Ozorków. The research, conducted at the turn of 2021 and 2022, used the diagnostic survey method with the interview technique and two tools – interview questionnaires addressed

to boxing players and coaches. Based on the collected research material, it can be concluded that the trainer in the training process can play a very important educational role. For them, a trainer is an inspiring, motivating, helpful, educating and, above all, friendly person. By the surveyed players, the coach was identified as a member of the family. The trainers themselves were aware that they played a very important role in the lives of their charges, which may mean that when planning the training process, they did not forget about its educational impact.

Keywords: boxing coach, educational role of the coach, coach–athlete relationship, education through sport, competitive sport

Wstęp

Sport odgrywa istotną rolę w rozwoju człowieka. Ma szczególne znaczenie w kształtowaniu osobowości dzieci i młodzieży oraz wywiera istotny wpływ na rozwój wartości duchowych, społecznych i moralnych. Zajęcia sportowe stanowią okazję do formowania postaw i charakterów poprzez propagowanie podstawowych wartości sportu, do których zalicza się m.in. sprawiedliwość, szacunek, uczciwość, przyjaźń wobec przeciwnika, kulturę słowa, opanowanie, dyscyplinę, obowiązkowość, wytrwałość oraz poszanowanie zasady *fair play*¹. Sport jako dobro społeczne, poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej i interakcje międzyludzkie, sprzyja zarówno budowaniu więzi społecznych, jak i kształtowaniu moralności.

W procesie kształtowania zawodnika – zwłaszcza sportowca najwyższego poziomu – kluczową rolę odgrywa trener. Jego pozycja zawodowa i społeczna, zakres obowiązków oraz kompetencji ulegają ciągłym przemianom, co prowadzi do konieczności nieustannego poszerzania wiedzy i doskonalenia umiejętności zawodowych, ukierunkowanych na osiąganie wysokich rezultatów sportowych przez podopiecznych. Praca szkoleniowa wymaga również współpracy z zespołem wspomagającym proces treningowy, a także umiejętności funkcjonowania pod presją społeczną.

Praca trenera uznawana jest za trudną, złożoną i odpowiedzialną, a jej efekty podlegają stałej ocenie nie tylko profesjonalnej, lecz także społecznej². Jednym z niezmiennych elementów tej profesji pozostaje jednak człowieczeństwo trenera. Proces treningowy jest bowiem przede wszystkim działalnością wychowawczą, ukierunkowaną na kształtowanie postaw, nawyków oraz stanu umysłu zawodnika. Zrozumienie istoty procesu treningowego pozwala dostrzec, że sportowiec ceniony jest w społeczeństwie nie tylko ze względu na osiągnięte wyniki sportowe. Trener, który nie uwzględnia wychowawczego wymiaru swojej pracy, realizuje

¹ T. Bielecki, *Funkcja wychowawcza uczniowskich klubów sportowych*, [w:] C. Kępski (red.), *Praca opiekuńczo-wychowawcza w szkole i innych instytucjach oświatowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2005, s. 171–175.

² R. Żukowski, *Sport – fair play – oczekiwania i rzeczywistość*, [w:] K. Hądzelek i in. (red.), *Czysta Gra Fair Play*, Klub Fair Play Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Wydawnictwo FALL, Warszawa 2014, s. 186.

program szkoleniowy w sposób mechaniczny i pozbawiony refleksji, co może prowadzić do uprzedmiotowienia zawodnika i traktowania treningu jako formy tresury. Takie podejście nie sprzyja osiąganiu mistrzostwa sportowego, które dostępne jest jedynie dla osób wrażliwych, rozumnych i zdolnych do świadomej współpracy z trenerem³.

W najtrudniejszej sytuacji w sportach wyczynowo-zawodowych, jak i powszechnych jest trener. Ma za zadanie przestrzegać przepisów, zasad moralnych oraz zadań wychowawczych. Dodatkowo na jego barkach spoczywa duża odpowiedzialność za kształtowanie osobowości wychowanka. Trener ze względu na swoją rolę jest również głównym odpowiedzialnym za rezultat końcowy meczów. Jest poddawany opinii profesjonalistów, ale i również kibiców, których zdanie nie zawsze jest sprawiedliwe i kompetentne⁴.

Wychowawcza rola trenera w sporcie zawodowym ma szczególne znaczenie. Ryszard Żukowski wskazuje m.in. na to, że:

1. Sport zawodowy jest niezwykle transparentny i środki masowego przekazu poświęcają mu wiele uwagi, a to jest dziś główna droga dotarcia do szerokiego odbioru społecznego. A więc w tej formie i przy tej okazji można i należy propagować szeroko *fair play*.
2. Trener tego poziomu sportu stanowi zwykle osobowość o pewnych pozytywnych walorach i osiągnięciach zawodowych i jego osobiste zaangażowanie w *fair play*, jak również wykorzystanie tego w trakcie treningu i zawodów, staje się niezwykle cenne i ważne.
3. Trener jako pedagog – tak zresztą rozumiany – potrafi pokazać, że niezależnie od presji wyniku sportowego, w każdym sporcie, nie tylko zawodowym, są ważne, realizowane i osiąganе inne cele, pozwalające na godne życie wsparte na określonym systemie wartości.
4. Trener jako kreator osobowości zawodników jak nikt inny ma możliwość oddziaływania na wychowanka. Wynika to z kontaktu nie tylko szkoleniowego o charakterze technologicznym, ale z możliwości przystosowania zawodowego sportowca do życia społecznego, w którym po ukończeniu kariery zawodniczej każdy z nich się znajdzie, a siła oddziaływania bywa duża.
5. Trenerzy w sporcie zawodowym, właściwie przygotowani do pracy, mogą swoim działaniem pokazać, że osiąganie najwyższych wyników sportowych nie musi pociągać za sobą utraty zdrowia (choć jak w każdym zawodzie i tu powstają pewne „zawodowe choroby”, charakterystyczne dla zawodu sportowca), że do wyniku nie można dążyć za wszelką cenę, łamiąc nawet przepisy, zasady i prawo⁵.

³ Z. Naglak, *Metodyka trenowania sportowca*, AWF, Wrocław 1999, s. 50.

⁴ R. Żukowski, *Sport – fair play...*, s. 185.

⁵ Tamże, s. 188.

Zbigniew Naglak określa trenera mianem specjalisty, podkreślając znaczenie współpracy i wzajemnego oddziaływania w relacji trener–zawodnik. Długotrwały kontakt pozwala trenerowi lepiej poznać podopiecznego i dostosować metody pracy do jego indywidualnych potrzeb. Autor przedstawia trenera jako specjalistę:

Który oprócz wiedzy posiada wiarę w wartość swej działalności pedagogicznej. Oddziałując na sportowca, odwołuje się do sfery uczuciowej w celu pozyskania jego przychylności dla uprawianej dyscypliny sportu i pozytywnego stosunku do wysiłku, który jest niezbędny do uzyskiwania sukcesów społecznie aprobowanych. Trener jest więc pedagogiem, który opierając się na humanistycznych treściach wychowania, kształcenia i etyki swego zawodu, przygotowuje sportowca do bycia w społeczeństwie oraz do osiągnięcia sukcesów sportowych na miarę jego możliwości⁶.

Na linii trener–zawodnik powstaje istotna więź, która ma wspólny cel – mianowicie zrobić wszystko, aby osiągnąć zamierzony wynik sportowy.

Człowiek, który chce wcielić się w rolę autorytetu, powinien charakteryzować się cechami, które Andrzej Izdebski przedstawia w kodeksie etycznym trenera. Do priorytetów takiego stylu pracy powinny należeć:

1. Troska o etos sportu i prestiż zawodu, zobowiązujący każdego trenera sportowego do szczególnej dbałości o moralną stronę własnego postępowania.
2. Dbałość o dobro zawodnika jako jednostki i drużyny jako zespołu oraz o ogólnospołeczne dobro sportu jako składowej części kultury fizycznej.
3. Świadomość bycia nie tylko instruktorem szkoleniowcem, lecz również wychowawcą, przejawiająca się we wzajemnym zaufaniu między nim a zawodnikiem, zrozumieniu, akceptacji, pozytywnych relacjach interpersonalnych.
4. Dbałość o zawodnika jako człowieka, oznaczająca stwarzanie warunków dla jego pełnego rozwoju osobowego (m.in. pozwalająca na zdobywanie wykształcenia, kształtowanie dodatkowych zainteresowań, podejmowanie nowych wyzwań, osiągnięcie innych celów niż sportowe).
5. Reprezentowanie nieskazitelnej postawy moralnej i społecznej, prowadzenie akceptowalnego społecznie stylu życia.
6. Stosowanie rzetelnych, bezwzględnie uczciwych metod pracy w pomiarach oraz interpretacji wyników⁷.

Henryk Grabowski⁸ wskazuje na takie cechy trenerów, które potwierdzają respondenci w swoich wypowiedziach, tj. samoakceptacja, empatia, równowaga emocjonalna, osobowa atrakcyjność, wiarygodność i pomysłowość. Podkreśla również, że istotnym walorem szkoleniowca powinna być chęć przebywania z młodzieżą oraz wrażliwość na problemy młodych ludzi.

⁶ Z. Naglak, *Metodyka trenowania...*, s. 49.

⁷ A. Izdebski, *Autorytet trenera*, <https://www.edukator.org.pl/2002a/autorytet/autorytet.html> (dostęp: 30.11.2025).

⁸ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1999, s. 109.

Metodologia badań

Przedmiotem przeprowadzonych badań było określenie roli, jaką trener boksu pełni w życiu zawodników uprawiających tę dyscyplinę sportu. Celem pracy natomiast – określenie wychowawczej roli trenera boksu w procesie szkoleniowym na podstawie wypowiedzi badanych zawodników i zawodniczek – medalistów Mistrzostw Polski Kadetów – oraz ich trenerów.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki wywiadu. Narzędziami badawczymi były dwa kwestionariusze wywiadu – jeden skierowany do zawodników, drugi do trenerów boksu. W celu rzetelnego i dokładnego utrwalenia zebranego materiału badawczego każda rozmowa była nagrywana przy użyciu dyktafonu w telefonie komórkowym, za zgodą respondentów. Wywiady przeprowadzono w różnych miejscach i formach: metodą audytoryjną w sali treningowej Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi, w sali treningowej Uczniowskiego Klubu Sportowego „Olimpijczyk” w Ozorkowie, a także w formie zdalnej za pośrednictwem aplikacji MS Teams, w domach rodzinnych zawodników. Pytania zawarte w kwestionariuszach wywiadu oraz pytania pomocnicze umożliwiły udzielenie odpowiedzi na następujące problemy badawcze:

1. Jaką rolę pełni trener w życiu zawodników?
2. Jakie cechy – zdaniem badanych zawodników i trenerów boksu – powinien posiadać trener oraz jakie cechy faktycznie posiada?

Łącznie w badaniach uczestniczyło czterech zawodników (dwie kobiety i dwóch mężczyzn) oraz dwóch trenerów. W celu zachowania anonimowości respondentom przypisano oznaczenia identyfikacyjne: zawodnik (1), zawodnik (2), zawodnik (3), zawodnik (4), trener (1) oraz trener (2).

Charakterystyka badanych zawodników

Zawodnik (1) to dwudziestosześcioletni mężczyzna, obecnie zrzeszony w Rudzkim Klubie Sportowym. Posiada licencję zawodnika Polskiego Związku Bokserskiego oraz wykształcenie średnie zawodowe. Boks trenuje od 2008 r. W trakcie czternastoletniej kariery stoczył 78 walk na amatorskim ringu bokserskim w zawodach organizowanych pod patronatem Polskiego Związku Bokserskiego. Jego dorobek sportowy obejmuje m.in. srebrny medal Mistrzostw Polski Kadetów (2012) oraz brązowy medal Mistrzostw Polski Młodzieżowców (2019). Ponadto czterokrotnie zdobył mistrzostwo Okręgu Województwa Łódzkiego.

Zawodnik (2) to siedemnastoletnia kobieta, reprezentująca Uczniowski Klub Sportowy „Olimpijczyk” w Ozorkowie. Jest czynną zawodniczką zrzeszoną w Polskim Związku Bokserskim. Posiada wykształcenie podstawowe i jest obecnie uczennicą szkoły zawodowej. Treningi bokserskie rozpoczęła w 2020 r. W trakcie dwuletniej kariery stoczyła 13 walk amatorskich, z czego jedynie trzy pojedynki przegrała. Do jej największych osiągnięć należą: srebrny medal Mistrzostw Województwa Łódzkiego oraz srebrny medal Mistrzostw Polski Kadetek (2021). W tym

samym roku, jako członkini kadry narodowej, uczestniczyła w międzynarodowym turnieju w Zagrzebiu. Od 2021 r. pozostaje członkinią kadry narodowej.

Zawodnik (3) to dwudziestoletni mężczyzna, były reprezentant Polski oraz aktualny zawodnik Rudzkiego Klubu Sportowego w Łodzi. Posiada licencję zawodnika Polskiego Związku Bokserskiego oraz wykształcenie podstawowe. Boks trenuje od 2014 r. W ciągu ośmioletniej kariery stoczył 54 walki amatorskie (38 zwycięstw i 16 porażek). Jest jednym z najbardziej utytułowanych pięściarzy okręgu łódzkiego. Jego osiągnięcia obejmują m.in. tytuł mistrza Polski Młodzików (2014), mistrza Polski Kadetów (2016), a także liczne medale mistrzostw Polski w kategoriach kadetów, juniorów i młodzieżowców. Jako reprezentant kadry narodowej uczestniczył w trzech turniejach międzynarodowych.

Zawodnik (4) to osiemnastoletnia kobieta, reprezentująca Uczniowski Klub Sportowy „Olimpijczyk” w Ozorkowie. Karierę bokserską rozpoczęła w 2019 r., w wieku 15 lat. Jest zawodniczką posiadającą licencję Polskiego Związku Bokserskiego oraz uczennicą technikum. W trakcie trzyletniej kariery stoczyła dziesięć walk (siedem zwycięstw i trzy porażki). Jej najważniejsze osiągnięcia to dwukrotne mistrzostwo województwa łódzkiego (2020, 2021), srebrny medal Mistrzostw Polski Kadetek (2020) oraz srebrny medal Mistrzostw Polski Juniorek (2021). W latach 2020–2021 była powoływana do kadry narodowej.

Charakterystyka badanych trenerów

Trener (1) to czterdziestosiedmioletni absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. W latach 1990–1966 trenował boks. Największym jego sukcesem jako zawodnika było zdobycie 5. miejsca podczas Młodzieżowych Mistrzostw Polski oraz reprezentowanie województwa łódzkiego. Ukończył szkolenia organizowane przez Polski Związek Bokserski, które dają możliwość prowadzenia zajęć sportowych, tj. instruktora boks, II klasę trenerską oraz I klasę trenerską. Podczas swojej dwudziestosześcioletniej kariery trenerskiej jego podopieczni zdobywali licznie brązowe, srebrne i złote medale mistrzostw Polski we wszystkich kategoriach wiekowych oraz uczestniczyli w zgrupowaniach kadry narodowej. Jako reprezentanci Polski toczyli walki na turniejach międzynarodowych. W roku 2020 otrzymał powołanie na trenera kadry wojewódzkiej, którą objął i prowadzi do dziś. Rudzki Klub Sportowy od kilku lat jest najlepszą drużyną bokserską w województwie łódzkim, który corocznie zdobywa puchar za najlepszy klub okręgu województwa łódzkiego do 2020 r.⁹

Trener (2) to czterdziestodwuletni nauczyciel wychowania fizycznego. Wcześniej trenował kick-boxing, po sześciu latach zmienił dyscyplinę na boks. Ukończył szkolenia, tj. instruktora boks, II klasę trenerską oraz trenera 1 gwiazdki AIBA, które dają możliwość prowadzenia zajęć sportowych. W latach 2012–2016 był trenerem kadry województwa łódzkiego. Swoim ogromnym doświadczeniem

⁹ Opracowanie własne na podstawie: Metryczek i *Mały Klub Wielkich Mistrzów 1924–2014*, Rudzki Klub Sportowy, Łódź 2014.

uksztaltował wielu medalistów mistrzostw Polski, Pucharu Polski oraz reprezentantów Polski (łącznie około 25 medali). W 2015 r. zdobył puchar dla najlepszego klubu w klasyfikacji końcowej Mistrzostw Polski Młodzików¹⁰.

Wyniki badań

Analiza zebranego materiału empirycznego wskazuje jednoznacznie, że trener odgrywa w życiu zawodników boksu bardzo istotną rolę, czego świadomi są również sami szkoleniowcy. Respondenci podkreślali znaczenie relacji opartej na wzajemnym szacunku, zaufaniu i wsparciu, przy jednoczesnym zachowaniu wyraźnych granic wynikających z relacji trener–zawodnik, a nie relacji koleżeńskiej. Zwracano uwagę na potrzebę zainteresowania trenera problemami zawodników także poza samym procesem treningowym. Zawodniczki szczególnie akcentowały znaczenie szacunku oraz troski trenera o ich stan zdrowia.

Odpowiadając na pytanie dotyczące roli trenera w życiu sportowców, badani zawodnicy zgodnie wskazywali go jako osobę niezwykle ważną, aktywnie uczestniczącą w ich życiu. Trener postrzegany był jako inspiracja, autorytet, wzór do naśladowania, a nierzadko również jako przyjaciel. Zawodnik (1) z długoletnim stażem treningowym stwierdził, iż współpracował z wieloma trenerami, ale dla niego trener to zawsze osoba, na którą bardzo często patrzy i stara się postępować zgodnie z jego aprobatą: (...) *Mój pierwszy trener też niejako mnie wychował, mówię zaczynałem jako bardzo młody zawodnik i wiele właśnie wyciągnąłem z tej współpracy z pierwszym trenerem. Bardzo cenię ten okres w swoim życiu i myślę, że to też mnie gdzieś tam mocno wychowało, że jestem, jaki jestem.* Zawodnik (2) uważa, że trener odgrywa w jego życiu bardzo ważną rolę: *To on mnie inspirowuje, motywuje. Często mi pomaga, wiem, że mogę na niego zawsze liczyć. Jak miałam jakiś problem, nieraz staraliśmy się razem go rozwiązać. Jest dla mnie bardzo ważną osobą. Z trenerem też zawsze można się pośmiać, pożartować, ale jak jest robota do zrobienia, to skupiamy się na tym, co istotne. Mam do niego ogromny szacunek.* Z kolei Zawodnik (3) wskazał, iż: *Trener to jest człowiek, który pomaga się wybić, trener zawsze z tobą pogada, jeśli masz jakiś problem, stara się pomóc. Ja swojego trenera traktuję jak trzeciego ojca. Bardzo go cenię i wiem, że mogę na nim polegać. Zdarzały się sytuacje, w których musiałem wykonać telefon do trenera i nigdy nie zostałem odrzucony, czasem sprowadzony na ziemię, ale uważam, że to dobrze. Mój trener parę razy mi pomógł, nawet jeśli miałem problemy w szkole z innymi nauczycielami. Zawsze stał za mną, ale też wymagał ode mnie. Teraz to doceniam i w pełni rozumiem.* Zawodnik (4) obecnie posiada dwóch trenerów i obaj odgrywają w życiu tego sportowca bardzo ważną rolę: *W wielu sytuacjach mi pomogli, pomogli mi się oswoić z niektórymi rzeczami. Zdecydowanie pomogli mi wytrwać w ciężkich momentach, bo takie miałam.*

¹⁰ Opracowanie własne na podstawie: Metryczek i *Mały Klub Wielkich Mistrzów...* oraz oficjalna strona na Facebooku – *Boks Olimpijczyk Ozorków*, <https://www.facebook.com/BoksOlimpijczykOzorkow> (dostęp: 29.03.2022).

Momenty załamania, bezsilności czy braku wiary w siebie. Wiedziałam do kogo się zwrócić, pogadać. To był bardzo dobry wybór. Pomogli mi przejść przez te ciężkie dla mnie momenty.

Trenerzy, oprócz wypowiedzi dotyczących relacji z zawodnikami i pożądanych cech dobrego szkoleniowca, zostali poproszeni o opisanie procesu budowania tzw. rodziny bokseńskiej. Wszyscy wskazali, że jest to możliwe dzięki świadomemu kształtowaniu relacji opartych na zaufaniu, równości i wspólnej odpowiedzialności. Trener dla swoich zawodników jest *mentorem, wzorem, przykładem i przyjacielem. Uważam, że to słowo przyjaciel jest bardzo ważne. Trener dla zawodnika musi być jakimś takim duchem wspierającym, nie może być dołującym, czyli ta przyjaźń między trenerem a zawodnikiem na stopie trener–zawodnik na pewno ma bardzo duże znaczenie* – powiedział Trener (1). Z kolei Trener (2) żartobliwie określił rolę trenera jako członka rodziny dla wielu zawodników: *(...) dzieci, które do nas przychodzą na zajęcia, to najczęściej łobuzy, szkolne rozrabiaki, które muszą wyładować swój nadmiar energii. My, trenerzy jesteśmy dla nich osobami, które dają im taką możliwość. To my im pokazujemy, że można wyładować swoją złość, niekoniecznie na kimś innym. Myślę, że dla wielu z nich jestem przyjacielem, z którym mogą śmiało porozmawiać o swoich problemach. Jestem po to, aby im pomóc, i wydaje mi się, że tak mnie właśnie postrzegają. Przynajmniej mam taką nadzieję. Jeden z trenerów przyznał także, iż jako zawodnik postrzegał swojego trenera jako trzeciego dziadka, mówiąc: (...) ja miałem trzech trenerów. Jednego, który był kiedyś zawodnikiem, stoczył ponad 300 walk, uważałem go za mojego trzeciego dziadka, bo przebywałem z nim trzy razy w tygodniu. Ja się z nim częściej widziałem niż z moimi prawdziwymi dziadkami. Drugi trener był dla mnie autorytetem. Dał mi impuls do tego, aby pójść dalej w boks, do tej pory się znamy. Długo współpracowaliśmy, bardzo się lubimy, zostaliśmy dobrymi kolegami. Rozmawiamy co tydzień, pomimo że nie ma go już na treningach.*

W dalszej części wywiadu szkoleniowcy ponownie odnieśli się do budowania rodziny bokseńskiej. *Tę rodzinę bokseńską to przede wszystkim budujemy w sposób, że wszyscy traktujemy się równo. Czy to jest młodszy zawodnik, czy starszy. Młodszy nie przychodzi do starszego zawodnika i mówi „Proszę pana”, tylko przechodzi na stopę koleżeńską. Wspólnie trenujemy, nieraz starszy pomaga młodszemu. Głównie dobra atmosfera w klubie pomiędzy zawodnikami. Zawodnicy muszą się lubić, szanować, tolerować, bo któryś zawodnik może mieć swoje problemy, zły dzień, ale pozostali muszą to zaakceptować. Może to być zawodnik na przykład z trudnym charakterem, czy z jakimś wrodzonym zespołem, ale trzeba go polubić, potraktować jako swojego członka rodziny. Nie odrzucać, a pomagać. Myślę, że w ten sposób ta rodzina się buduje* – powiedział Trener (1). Drugi z respondentów, Trener (2), na zadane pytanie odpowiedział w podobny sposób, zwracając uwagę na relacje, jakie występują na sali treningowej, ale również podał praktyczny sposób budowania więzi wewnątrzklubowej: *U nas, zgodnie z tradycją, co roku obchodzimy wigilię klubową. Zapraszani są wszyscy obecni zawodnicy i trenerzy oraz osoby, które kiedyś boksowały, trenowały u nas. Podczas tego spotkania zawsze robimy podsumowanie sezonu. Liczymy zdobyte punkty, przedstawiamy ilość stoczonych walk, wyróżniamy tych, co osiągnęli największe*

wyniki. Jemy wspólną kolację, dzielimy się opłatkami i tak dalej. Myślę, że takie wydarzenia też zaciskają tę więź między nami trenerami a zawodnikami, ale również i między zawodnikami.

Zawodnicy wskazali również cechy, jakie powinien posiadać dobry trener, oraz ocenili cechy swoich obecnych szkoleniowców. Wszyscy respondenci zgodnie stwierdzili, że aktualni trenerzy spełniają ich oczekiwania, co potwierdza silne przywiązanie emocjonalne do szkoleniowców. Wśród najczęściej wymienianych cech pożądanego trenera znalazły się: sprawiedliwość, uczciwość, konsekwencja, wymagająca postawa, pasja, cierpliwość, szczerłość oraz umiejętność motywowania. Zawodnik (1) uważa, że: *dobry trener powinien przede wszystkim wzbudzać szacunek u swoich zawodników, powinien mieć u nich posłuch. Nie mówię, że trener zawsze ma 1 do 1 racji, ale zazwyczaj trener ma rację i powinien być mądry, mieć posłuch wśród zawodników.* Zapytany o cechy charakteru obecnego trenera, odpowiedział: *Przede wszystkim jest dobrym człowiekiem, bardzo go cenię, ale np. mój aktualny trener jest bardzo twardy. To jest cecha, którą na pierwszym miejscu u niego wymieniam i bardzo w nim to szanuję. Nie ma z nim lekko, naprawdę. Nie wycofuje się, nie rezygnuje, mimo tego jest mądry.* Zawodnik (1) z całą pewnością stwierdził, iż obecny trener spełnia jego oczekiwania: *(...) też zmieniłem raz trenera, ponieważ wcześniejszy nie spełniał moich oczekiwań i nie czułem tej współpracy, takiej chemii zawodnik-trener, tutaj sprawa ma się zupełnie inaczej (przy obecnym). I jestem bardzo zadowolony z tej zmiany.* Zawodnik (2) podkreślił, iż: *trener jest przede wszystkim trenerem i o tym warto pamiętać. To nie jest mój kolega, nigdy się nie spoufalam. Ostatnio byłam chora. Zadzwoił, zapytał, jak się czuję, powiedział co mam jeść, pić. Wskazał, jakie witaminy mam brać.* Zawodnik ten jako pożądane cechy przez trenera wskazał: *Na pewno trener powinien inspirować, powinien być uczciwym, sprawiedliwym i nie powinien faworyzować innych. Powinien swoich zawodników motywować, wspierać i dbać. Mój trener na pewno jest wymagający i bardzo mnie inspiruje. Wzbudza we mnie duży szacunek. Posiada ogromną wiedzę na temat boksowania, która się sprawdza podczas zawodów.* Obecny trener Zawodnika (2) spełnia jego oczekiwania. Dowodem na powyższe jest stwierdzenie: *Uważam, że trafiłam na najlepszego trenera. Jestem z niego zadowolona. Wiem, że mamy wspólne cele, marzenia, do których staramy się dążyć.* Zawodnik (3) wskazał, iż *dobry trener to taki, który patrzy na swoich zawodników jak najlepiej i pomimo kłopotów, w które my zawodnicy często się ładujemy, nigdy się od nas nie odwróci. Dobry trener to taki, który chce dla swoich zawodników jak najlepiej. A jakie cechy... to wydaje mi się, że sprawiedliwość, odwaga, ale powinien pokazać, że to on rządzi na treningu, no czyli trzymać dyscyplinę.* Zawodnik obecnie jest bardzo zadowolony ze swojego trenera. Uważa, że jest dobrym, uczciwym człowiekiem: *Tak jak już mówiłem, miałem kiedyś różne problemy i trener zawsze starał się mi pomóc z nich wyjść. Nie odwrócił się ode mnie i za to go cenię i bardzo szanuję – dodał.* Zawodnik (4) jest zdania, iż trener: *powinien posiadać pasję. Bo jak nie ma pasji, to nie za bardzo pasuje, aby być trenerem w tej dyscyplinie sportowej. Powinien być kontaktowy, cierpliwy, bo to bardzo ważne. Nie zawsze młodym zawodnikom udaje się coś za pierwszym, drugim, ósmym razem. Bez tej cierpliwości byłoby*

ciężko. Trener powinien być śmiały, odważny. Nie powinien się bać mówić nam jako zawodnikom prawdy, która czasami może być dla nas bolesna. Wiem, że robi to w dobrej intencji. Powinien być szczery, bezpośredni. Mówić nam prawdę, a nie to, co chcemy usłyszeć. Bez szczerości ciężko wyglądałaby ta nasza współpraca. Zadano pytanie o cechy charakteru obecnego trenera, odpowiedział: Na pewno są szczerzy, kontaktowi, znaczy tak. Ja ogólnie jestem bardzo zadowolona ze swoich trenerów. Są dla mnie przede wszystkim wzorem do naśladowania. Bardzo ich lubię i cenię za to jacy są. Dużo im zawdzięczam. Ogólnie moi trenerzy posiadają te wszystkie cechy, które wymieniłam w poprzednim pytaniu. Na pewno mają pasję i to widać. Widać przede wszystkim ogromne serce, jakie wkładają w treningi. Nie są nudne, powtarzające się tylko zawsze dowiadujemy się czegoś nowego. Uważam, że są najlepszymi trenerami w Polsce. Jako zawodniczka należąca do kadry narodowej z ogromną dozą pewności powiedziała, iż obecni trenerzy spełniają jej oczekiwania: Poprzez wyjazdy na zawody, zgrupowania w Polsce poznałam wielu trenerów i z wielką odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że trafiłam na tych najlepszych. Po dwóch latach treningów jestem do nich bardzo przywiązana.

Szkoleniowcy natomiast wskazywali, że dobry trener powinien cechować się twardym charakterem, silną psychiką, opanowaniem, uczciwością oraz cierpliwością w pracy z młodzieżą. Podkreślali również znaczenie szczerości w przekazywaniu informacji o słabościach zawodników jako warunku skutecznego rozwoju sportowego. *Trener powinien być na pewno twardy. Musi mieć mocną psychikę. Musi być przewidywalny, mieć silny charakter. Spokojny, musi być wytrwały na niektóre zachowania, na niektórych młodzież, na sytuacje, gdzie trzeba powtarzać 1000 razy jedno zdanie zawodnikowi. Poprawiać go, czyli gdzieś ta cierpliwość – powiedział Trener (1). Trener (2) określił trenera jako osobę opanowaną, pomocną i wyrozumiałą. Nie możemy reagować na pewno nerwowo. Myślę, że szczerość tu odgrywa też ważną rolę. Muszę mówić im prawdę, gdzie liczę się z tym, iż nie jest ona przyjemna, ale robię to wyłącznie w dobrej intencji. Muszę mówić o ich słabościach, żeby ich uświadamiać, że takie posiadają. Oni też muszą zrozumieć, że trzeba nad nimi pracować, dlatego tutaj tę szczerość bym dał jako taki ważny czynnik w charakterze każdego dobrego trenera.*

Respondenci zostali również poproszeni o ustosunkowanie się do relacji trener–zawodnik poza salą treningową. Zawodnicy jednoznacznie wskazywali na potrzebę utrzymywania kontaktu także poza treningami, podkreślając jego znaczenie dla budowania zaufania i poczucia wsparcia. Trenerzy prezentowali w tym zakresie zróżnicowane stanowiska. Zawodnik (1): *To wszystko zależy od tej relacji, jaka panuje między zawodnikiem a trenerem. Gdyby na przykład mój trener byłby dla mnie kolegą, nie odpowiadałaby mi taka sytuacja, ale w momencie, gdy mój trener jest dla mnie takim trochę patronem, że się interesuje moim życiem, gdzieś tam się w tym moim życiu pojawia poza salą treningową, ale to jest taki bardziej kontakt właśnie takiego patrona/aniola stróża, niżeli jakiegoś kolegi, z którym umówię się na piwo czy coś i będziemy sobie tam rozmawiać i „śmieszkować”. To taka sytuacja mi się nie podoba, a miałem taką sytuację i zrezygnowałem z niej, ale rola, którą odgrywa obecnie mój trener, bardzo mi odpowiada.*

Wiem, że mogę liczyć na mojego trenera, mogę do niego zadzwonić, mogę z nim rozmawiać normalnie, jak z równym, i utrzymujemy ten kontakt poza salą treningową i to jest bardzo dobre, ale nie na zasadach kolega–kolega. Zawodnik (2) jest zdania, iż: zawodnik powinien mieć dobry kontakt z trenerem. Powinien wiedzieć, że ktoś w niego pokłada nadzieje, że ktoś w niego wierzy. Tak jak już wspomniałam, mój trener na przykład dzwoni do mnie jak jestem chora, interesuje się, doradzi, jakie witaminy brać, co jeść. Taki gest bardzo zacieśnia więzi między zawodnikiem a trenerem. Zawodnik (3) dodał: Oczywiście, że tak, aby lepiej poznać swojego zawodnika, a zawodnik trenera, żeby zawodnik też wiedział z kim trenuje. Według Zawodnika (4) trener: powinien wchodzić w pewną głębszą relację, bo niekiedy jest potrzebna taka relacja. Nie zawsze we wszystkich domach dzieje się dobrze. Osobiście nie spotkałam się z taką sytuacją, ale wiem, że takiego typu zdarzenia mają miejsce. Trener wtedy pomaga dużo takim osobom, osobom, które mają ciężką sytuację w domu. Według mnie powinien wchodzić w relacje z zawodnikiem poza salą treningową.

Trenerzy w odpowiedzi na pytanie, czy rola trenera powinna kończyć się na treningu, czy trener powinien wchodzić z zawodnikami w bliższe relacje, poza salą treningową, zdecydowanie wskazywali na tę pierwszą opcję: *Raczej uważam, że powinno to być na zasadzie treningu tylko. Poza treningiem można, ale myślę, że poza treningiem to zostawmy już rodzicom całą tę sytuację, bo trenerzy też mają swoje dzieci i też mają swoje problemy i tak dalej, a rozwiązywanie czasem problemów zawodników po treningu, myślę, że tam już rodzice powinni być. Chyba że zawodnicy są pełnoletni, wtedy jest jakaś taka więź, że ten zawodnik przyjedzie porozmawiać, jak ma problemy. Tak, można wtedy pomóc. Myślę, że młodym też, ale głównie myślę, że sala, a poza salą już bym raczej uważał, żeby ten kontakt był mniejszy. Nie mówię, że absolutnie koniec, bo tak jak mówiłem, nieraz można przyjechać porozmawiać, jak ma się problem, można coś doradzić, ale nie żeby było to na zasadzie, że trener zamiast rodziców musi się tłumaczyć komuś za coś, co zrobił zawodnik – powiedział Trener (1). Trener (2): nie wyznaję tej zasady, że rola trenera powinna kończyć się na treningu. Ja osobiście zawsze trzymam kontakt ze swoimi zawodnikami. Wiem, co się z nimi dzieje, kiedy nie ma ich na treningu. Wiem, dlaczego nie przychodzi na trening. Wiem, dlaczego nie chodzi do szkoły. Zresztą jestem nauczycielem wychowania fizycznego i dużo moich uczniów po prostu jest też moimi zawodnikami i mam stały kontakt z ich rodzicami czy wychowawcami, więc wiem, co się dzieje z każdym z nich. Wiadomo, nie z każdym zawodnikiem jest tak samo. Są osoby, które trenują rekreacyjnie, to nie ukrywam, że tutaj taka kontrola trenerska jest mniejsza.*

Obaj trenerzy wskazują, iż stwarzają możliwości nawiązywania bliższych relacji na linii zawodnik–zawodnik i trener–zawodnik, budując tym samym rodzinę bokserską, jednak jeden ze szkoleniowców jest zdania, iż relacje pomiędzy zawodnikiem a trenerem powinny ograniczać się jedynie do sali treningowej. Argumentował to tym, iż trenerzy mają własne rodziny i własne problemy. Wyniki badań własnych korespondują z rezultatami badań Jana Czechowskiego przeprowadzonych wśród zawodników z innych dyscyplin niż boks (piłka nożna, tenis ziemny, lekkoatletyka, piłka siatkowa, kolarstwo i pływanie). Wskazuje on, że sportowcy

oczekują relacji opartych na bliskości, zrozumieniu i docenianiu wysiłków, a brak indywidualizacji, nadmierny dystans czy formalizm postrzegane są jako istotne błędy pracy trenersko-wychowawczej:

Opinie samych sportowców na temat odpowiednio kształtowanych relacji typu: trener–zawodnik wskazują na konieczność bycia bezproblemowym, zgodnym i bliskim każdemu, zwłaszcza jeśli ktoś częstego kontaktu ze swym przełożonym potrzebuje. Taka postawa stanowi dobry przykład bycia dorosłym i odpowiedzialnym¹¹.

Wartym podkreślenia aspektem budowania dobrych relacji trenera i sportowej drużyny jest umiejętność doceniania wysiłków młodzieży, skuteczność i bliskość, jakie wychowawca może zaoferować podopiecznym¹².

Ostatnim analizowanym wątkiem była rola trenera w pracy nad słabościami zawodników. Respondenci zgodnie wskazywali, że kluczowe znaczenie ma szczerze informowanie o błędach, rozmowa oraz wspólna praca nad ich eliminowaniem. Trener powinien znać zawodnika, jego ograniczenia i trudności, a jednocześnie konsekwentnie wspierać go w procesie rozwoju. Zawodnik (1) jest zdania, iż: *rzede wszystkim powinien te słabości wytykać. Powinien o nich mówić. Ja na przykład lubię, jak trener mi mówi, co ja mam słabe i co mam do poprawy, bo to daje mi taką dodatkową świadomość tego. Ja jestem świadomy, że mam pewne rzeczy do poprawy. Cenię swojego trenera, jego słowa mają dla mnie znaczenie i ja chcę to poprawić*. Zawodnik (2) dodał: *przede wszystkim szczerze z nimi o tym rozmawiać, czyli ta szczerłość. Jeśli trener nie wytknie mi moich błędów, to ja tych mankamentów nie poprawię. Czasami te uwagi są przykre, ale mają być skuteczne. Wiem, że robi to dla mojego dobra, a nie żeby na przykład mnie upokorzyć*. Zawodnik (3) podkreślił, jak ważne jest: *bliższe poznanie zawodnika przez trenera. Musi wiedzieć, jakie mam słabości, nałogi itp. Na przykład jakby mój zawodnik palił papierosy, to bym z nim o tym rozmawiał, bym mu wypominał właśnie pod pretekstem kondycji, co wiąże się z przegraną na zawodach. Ja sam się o tym przekonałem, bo jak zaczynałem trenować, to paliłem. Trener zawsze jak mnie przyłapał, to mówił raz, drugi, trzeci. Ja oczywiście jako młody chłopak i tak robiłem swoje, ale pojechałem na zawody kiedyś, to po pierwszej rundzie byłem tak zmęczony, że widziałem gwiazdki przed oczami, po pierwszej rundzie! A przede mną jeszcze dwie. Przegrałem wtedy i po tym zrozumiałem tak naprawdę, o co chodzi. I dlatego już nie palę. I to jest tak samo z innymi używkami, na przykład z alkoholem*. Zawodnik (4) także wskazał na rozmowę, czyli: *mówić, wypominać i wspólnie z zawodnikiem pracować nad tymi słabościami. Ja na przykład miałam problem z pracą na nogach, a przecież w boksie nogi są bardzo ważne. Wszyscy robili sparingi, boksowali na workach, a ja jako jedyna ćwiczyłam podstawy chodzenia na ławeczce. To było bardzo nudne, naprawdę! Ale dzięki*

¹¹ J. Czechowski, *Trener – jego rola w wychowaniu do dorosłości*, „Polish Journal of Continung Education” 2015, nr 4, s. 22.

¹² Tamże, s. 23.

temu umiem na tych nogach pracować i wiem, że to, co robiłam na tej ławce, ma sens. Podobne wyniki uzyskał Czechowski. Badani przez niego zawodnicy, reprezentujący różne dyscypliny sportu, wskazywali na to, iż „niedopuszczalnym błędem pracy trenersko-wychowawczej jest według sportowców brak indywidualizacji, zadufanie w sobie, formalizm i dystans postępowania oraz niemożliwość odbycia rozmowy z prowadzącym”¹³.

W procesie szkoleniowym trener odgrywa bardzo ważną rolę. Często jest on utożsamiany z członkiem rodziny, nazywany „drugim ojcem”. Trener jest to osoba inspirująca, motywująca, pomocna, wychowująca i przede wszystkim przyjacielska. Sami szkoleniowcy mają świadomość tego, że pełnią bardzo ważną rolę w życiu swoich podopiecznych. Z kolei zawodnicy stwierdzili, iż obecni trenerzy, z którymi współpracują, spełniają ich oczekiwania. Każdy z przebadanych zawodników jest bardzo przywiązany emocjonalnie do swojego trenera. Szkoleniowcy, aby wzbudzić pożądaną więź, stwierdzili, iż dobry trener powinien mieć twardy charakter, mocną psychikę i być w pełni uczciwy ze swoimi podopiecznymi. Można, a wręcz należy utrzymywać bliższe kontakty pomiędzy zawodnikiem a trenerem w celu bliższego poznania oraz szansy na odnoszenie w przyszłości sukcesów sportowych. Trenerzy w sposób pomyślny stwarzają możliwości nawiązywania bliższych relacji na linii zawodnik–zawodnik i trener–zawodnik, budując tym samym rodzinę bokserką. Zatem główny wniosek, jaki sformułowano po analizie wyników badań własnych, jest taki, iż trener odgrywa bardzo ważną rolę nie tylko w procesie treningowym, ale także w całym życiu swoich podopiecznych. Jest traktowany zarówno jako szkoleniowiec i wychowawca, jak i przyjaciel, a czasami „drugi ojciec”.

Dyskusja i wnioski

Analiza wyników własnych badań wskazuje, że trener boksu pełni w życiu zawodników nie tylko funkcję szkoleniową, lecz także wychowawczą i psychospołeczną. Zawodnicy jednoznacznie podkreślali rolę trenera jako osoby inspirującej, motywującej, wspierającej, a często także jako autorytetu i przyjaciela. Trenerzy natomiast mają świadomość swojej odpowiedzialności za rozwój osobowy zawodników, co podkreśla znaczenie kompetencji psychologiczno-pedagogicznych w pracy szkoleniowej. Wyniki własne potwierdzają obserwacje wcześniejszych autorów. Żukowski¹⁴ wskazywał, że trener w sporcie zawodowym pełni funkcję pedagogiczną, oddziałując na wychowanie zawodników poprzez własny autorytet i przykład. Naglak¹⁵ podkreślał znaczenie indywidualnego kontaktu trenera z zawodnikiem, a także tworzenia relacji opartych na zaufaniu, które często przybierają charakter rodzinny, np. „drugi ojciec”. Podobne wnioski potwierdzają wypowiedzi

¹³ Tamże.

¹⁴ R. Żukowski, *Sport – fair play...*

¹⁵ Z. Naglak, *Metodyka trenowania...*

badanych zawodników, którzy traktują swoich trenerów jako bliskie osoby, z którymi mogą dzielić zarówno sukcesy sportowe, jak i problemy osobiste.

Badania własne wykazały, że kluczowe cechy pożądane u trenera to uczciwość, konsekwencja, cierpliwość, mocny charakter, pasja i umiejętność motywowania. Te cechy wprost korespondują z kodeksem etycznym trenera według Izdebskiego¹⁶, który wskazuje, że wychowawca sportowy powinien dbać o rozwój moralny zawodników, reprezentować wysokie wartości etyczne oraz troszczyć się o dobro podopiecznych jako jednostek. Zawodnicy cenią szczególnie trenerów, którzy wskazują ich słabości i błędy, oferując jednocześnie wsparcie w pracy nad nimi, co sprzyja indywidualizacji procesu.

W badaniach własnych zauważalna jest też różnica w postrzeganiu granic relacji zawodnik–trener. Zawodnicy podkreślali znaczenie kontaktu poza salą treningową, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, natomiast część trenerów uważała, że relacje powinny ograniczać się do sali treningowej, aby zachować równowagę między obowiązkami zawodowymi a życiem osobistym. Wskazuje to na konieczność wyważenia profesjonalizmu i funkcji wychowawczej trenera, szczególnie w sportach indywidualnych, gdzie kontakt z zawodnikiem jest intensywny i wielowymiarowy.

Wyniki badań własnych jednoznacznie wskazują, że trener boksu odgrywa w procesie szkoleniowym rolę wieloaspektową – szkoleniowca, wychowawcy i mentora. Relacja trener–zawodnik oparta na zaufaniu, szacunku i wspólnym zaangażowaniu sprzyja osiąganiu wyników sportowych, a jednocześnie wspiera rozwój moralny, emocjonalny i społeczny zawodników. Budowanie rodziny bokserskiej oraz indywidualne podejście do zawodnika są kluczowe dla skutecznej pracy wychowawczej. Trener nie tylko prowadzi treningi, lecz także staje się dla podopiecznych wsparciem emocjonalnym i przewodnikiem w życiu codziennym, co jest szczególnie istotne w kształtowaniu postaw odpowiedzialności, dyscypliny i wytrwałości.

Zakończenie

Głównym wnioskiem płynącym z analizy wyników jest stwierdzenie, że wychowawcza rola trenera w sporcie wyczynowym jest równie ważna jak jego funkcja techniczno-sportowa, co potwierdza m.in. Żukowski¹⁷, stanowczo podkreślając poczucie odpowiedzialności spoczywające na barkach trenera za kształtowanie osobowości zawodnika. Jak jest to istotne, można zauważyć również w wypowiedziach wielu wybitnych bokserów, m.in. na ważną wychowawczą rolę trenera wskazuje Paweł Skrzecz, legendarny polski pięściarz i wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Europy oraz Świata, ikona polskiego pięściarstwa:

¹⁶ A. Izdebski, *Autorytet trenera...*

¹⁷ R. Żukowski, *Sport – fair play...*, s. 185.

Na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że sport mi uratował życie. Nie wiem, jak by ono wyglądało, gdyby nie boks. Mama nas, mnie i dwóch braci, wychowywała sama (...). Dopiero mój pierwszy trener – Mieczysław Kosinow – zastąpił mi ojca i wziął mnie w karby. Mama na początku nie chciała się zgodzić na żadne treningi, a zwłaszcza boks, ponieważ obawiała się, że sport ten jeszcze pogłębi te nasze chuligańskie nawyki. Ale trener obiecał jej, że dopilnuje, abyśmy z bratem (bliźniakiem, też bokserem) pokończyli szkoły i wyprowadzi nas na ludzi. Kosinow umówił się z naszą wychowawczynią, że w specjalnym zeszyte codziennie będzie wpisywała, co było zadane i czy coś narozrabialiśmy. I kiedy z bratem przyjeżdżaliśmy do klubu, trener sprawdzał zeszyt i najpierw odrabialiśmy lekcje. A jak przeczytał, że narozrabialiśmy, to z szafy wyciągał rzemienią skakankę i tak potrafił zlać nam cztery litery, że się potem wstydziłem wchodzić z kolegami po treningu pod prysznic, żeby śladów nie zobaczyli. Kosinow zmarł w latach 70., ale ja pamiętałem, co obiecał mamie. Dlatego po jego śmierci stanąłem na głowie (a nigdy jej nie miałem do nauki) i ze względu na niego skończyłem szkołę. Nie z zamiłowania do nauki, tylko dlatego, że trener się przed moją mamą do tego zobowiązał. I dzięki temu wspianemu człowiekowi jestem teraz tym, kim jestem, czyli trenerem¹⁸.

Sport bez wymiaru wychowawczego – jak podkreśla Czechowski:

stałby się bezduszną maszyną do bicia rekordów, ustanawiania wyników, tworzenia wielkiego *show* medialnego, pozyskiwania pieniędzy i sławy. Degradowałby on na szeroką skalę młode osobowości zawodników i niszczył ich charaktery. Sport bowiem niewątpliwie jest czymś więcej, aniżeli jedynie sposobem na osiągnięcie szybkiego sukcesu, sławy, majętności¹⁹.

Oby w procesie szkoleniowym przyszłych trenerów o tym nie zapomniano.

Piśmiennictwo

- Bielecki T., *Funkcja wychowawcza uczniowskich klubów sportowych*, [w:] C. Kępski (red.), *Praca opiekuńczo-wychowawcza w szkole i innych instytucjach oświatowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2005, s. 171–175.
- Boks Olimpijczyk Ozorków, <https://www.facebook.com/BoksOlimpijczykOzorkow> (dostęp: 29.03.2022).
- Boks to szkoła charakteru – rozmowa z Pawłem Skrzeczem, rozm. przepr. I. Jarska, „Przedsiębiorcy@eu – telewizja i magazyn ludzi biznesu”, <https://przedsiębiorcy.eu/boks-to-szkola-charakteru-rozmowa-z-pawlem-skrzeczem/> (dostęp: 24.08.2021).
- Czechowski J., *Humanistyczny wymiar środowiska sportowego – na podstawie badań własnych*, „Pedagogika Szkoły Wyższej” 2014, nr 1, s. 123–142.

¹⁸ Boks to szkoła charakteru – rozmowa z Pawłem Skrzeczem, rozm. przepr. I. Jarska, „Przedsiębiorcy@eu – telewizja i magazyn ludzi biznesu”, <https://przedsiębiorcy.eu/boks-to-szkola-charakteru-rozmowa-z-pawlem-skrzeczem/> (dostęp: 24.08.2021).

¹⁹ J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 177.

- Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.
- Czechowski J., *Trener – jego rola w wychowaniu do dorosłości*, „Polish Journal of Continuing Education” 2015, nr 4, s. 17–26.
- Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1999.
- Izdebski A., *Autorytet trenera*, <https://www.edukator.org.pl/2002a/autorytet/autorytet.html> (dostęp: 5.11.2021).
- Mały Klub Wielkich Mistrzów 1924–2014*, Rudzki Klub Sportowy, Łódź 2014.
- Naglak Z., *Metodyka trenowania sportowca*, AWF, Wrocław 1999.
- Żukowski R., *Sport – fair play – oczekiwania i rzeczywistość*, [w:] K. Hądzelek i in. (red.), *Czysta Gra Fair Play*, Klub Fair Play Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Wydawnictwo FALL, Warszawa 2014, s. 182–189.

dr Joanna Góźdz

Uniwersytet Śląski w Katowicach, Instytut Pedagogiki

e-mail: joanna.gozdz@us.edu.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.06>

Poziom perfekcjonizmu i uważności wśród trenujących dalekowschodnie sztuki walki

Streszczenie. Artykuł prezentuje problematykę dalekowschodnich sztuk walki oraz ich związki z perfekcjonizmem i uważnością. Postawiono dwie hipotezy badawcze: (1) Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem perfekcjonistycznych standardów w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe. (2) Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem uważności w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe. W celu weryfikacji hipotez przeprowadzono badania na grupie 158 osób w wieku 18–60 lat. Zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji oraz porównania *a priori* (kontrasty). Obie hipotezy zostały częściowo potwierdzone. Wyniki wskazują, że trening sportowy niezależnie od uprawianej dyscypliny sam w sobie podnosi standardy osobiste ze względu na jego perfekcjonistyczny charakter (stawianie sobie wyzwań i pokonywanie własnych słabości) oraz na zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako specyficznych aktywności fizycznych, które poprawiają wyniki w zakresie uważności, która niezbędna jest do adekwatnej i elastycznej odpowiedzi na ruchy przeciwnika.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sztuki walki, perfekcjonizm, uważność

The Level of Perfectionism and Mindfulness among those Practicing Far Eastern Martial Arts

Abstract. The article presents associations of martial arts with perfectionism and mindfulness. Two hypotheses were put forward: (1) Practitioners of martial arts are characterised by a higher level of personal standards compared with a physically inactive group as well as participants in individual and team sports. (2) Practitioners of martial arts are characterised by a higher level of mindfulness compared with a physically inactive group as well as representatives of physical individual and team activities. In order to test the hypotheses a research was conducted on a group of 158 individuals aged 18–60. One-way analysis of variance and *a priori* comparisons (contrasts) were used. Both hypotheses were partially confirmed. The results suggest that sport training, regardless of the discipline practiced, raises personal standards due to its perfectionistic nature (challenging yourself and overcoming your own weaknesses). The results also indicate the validity of distinguishing martial arts as specific physical activities that improve mindfulness, which is necessary for an adequate and flexible response to the opponent's movement.

Keywords: physical activity, martial arts, perfectionism, mindfulness

Wstęp

Zdaniem Wojciecha Cynarskiego, sport i *budo*¹ istotnie się różnią. Autor ten definiuje sztuki walki jako historyczną kategorię:

perfekcyjnych systemów walki wręcz, bądź władanie broni, pochodzących z kultur wojowników, powiązanych z kodeksami etycznymi i elementami metafizyki. A zatem nie rywalizacja ani bezpośrednia konfrontacja rozstrzyga o sztuce walki, ale powiązanie z kulturą duchową. Sztuki walki to formy psychofizycznej aktywności powiązanej z określoną tradycją walki wręcz bądź władania bronią, mające na celu rozwój osobowy i wiążące metody nauczania z doskonaleniem w wymiarze duchowym².

Pierwotnie sztuki walki były uprawiane dla samoobrony, o czym mogą świadczyć słowa Gichina Funakoshiego (ojca współczesnego karate, który za judoką Jigoro Kano wprowadził system pasów, mający odzwierciedlać poziom zaawansowania adeptów tej sztuki): *Karate ni sente nashi*³ oraz fakt, że wszystkie *kata*⁴ w jego stylu (*Shotokan*) zaczynają się od bloków, czyli od obrony⁵.

Trening karate obejmuje nie tylko tradycyjne rytuały⁶, ćwiczenia fizyczne (*kihon*⁷, *kata*, *kumite*⁸), ale również etykietę *dojo*⁹, która oparta jest na *bushido* – rycerskim systemie wartości. Idee *bushido* wywodzą się z buddyzmu zen¹⁰. W kulturze europejskiej najważniejszymi elementami kodeksu postępowania adepta sztuk walki są prawosć i sprawiedliwość, grzeczność, dobroć i współczucie, prawda i prawdomówność, honor, wierność, mądrość i charakter wojownika, panowanie nad sobą. Natomiast w Japonii przed reformą Meiji wśród samurajów istniało jeszcze seppuku¹¹. Elementy kodeksu postępowania (obecnie z wyjątkiem seppuku) stanowią wartości, którymi powinien kierować się każdy uczestnik treningów, stąd w definicji Cynarskiego celem praktykowania sztuk walki jest rozwój osobowy.

Cynarski nadmienia, że sztuki walki są systemami perfekcyjnymi walki wręcz lub władania bronią. Każdy adept trenuje techniki tak długo, by osiągnąć doskonałe wykonanie. Stąd perfekcjonizm jest wpisany w trening sztuk walki poprzez wielokrotne powtarzanie technik, co powiązane jest z pokorą i cierpliwością. Ponadto sztuki

¹ Budo: *bu* – zatrzymać włócznię; *do* – droga. Budo to droga zatrzymania włóczni, jest nakazem przerwania konfliktu.

² W. Cynarski, *Sztuki walki, sporty walki: koncepcja porządkująca: ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2009, t. 9, s. 248.

³ „Karate nie uderza jako pierwsze”.

⁴ Odtworzenie układów ruchów w wyobrażonej walce.

⁵ G. Funakoshi, *Życie na drodze karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 2021.

⁶ Tradycje klasztornych ćwiczeń buddyjskich (medytacja zen), które rozpoczynają i kończą trening, a także klasztornej dyscypliny.

⁷ Ćwiczenia techniczne: bloki, ciosy, kopnięcia.

⁸ Rzeczywista walka z przeciwnikiem.

⁹ Zasady zachowania na sali ćwiczeń.

¹⁰ P. Szeligowski, *Tradycyjne karate Kyokushin*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.

¹¹ Rytualne samobójstwo, dzięki któremu samuraj mógł odzyskać honor.

walki są systemami ćwiczeń psychofizycznych, ponieważ ćwiczy się w nich nie tylko ciało, ale również rozwija się koncentrację uwagi i uwalnia od negatywnych emocji¹².

Perfekcjonizm stanowi cechę osobowościową, która opisuje jednostki jako stawiające sobie bardzo wysokie, często nierealistyczne standardy i oczekiwania oraz dążące do ich realizacji w bezbłędny sposób¹³. Jednym z najbardziej popularnych wielowymiarowych modeli perfekcjonizmu jest propozycja Frosta i współpracowników¹⁴, w której perfekcjonizm został zdefiniowany jako utrzymywanie przez jednostkę bardzo wysokich standardów funkcjonowania i preferencja do organizacji, powiązanych z tendencją do nadmiernego krytycyzmu wobec samego siebie (co związane jest z nietolerancją błędów i pomyłek oraz podważaniem jakości własnych osiągnięć).

W skonstruowanej przez Randy'ego Frosta i współpracowników¹⁵ wielowymiarowej skali perfekcjonizmu znalazły się następujące poziomy: standardy osobiste (bardzo wysokie standardy dla autoewaluacji), obawa przed błędami (negatywne reakcje na swoje błędy), wątplenie w jakość swoich działań (wątpliwości co do własnych zdolności i jakości wykonania), krytycyzm rodziców (percepcja rodziców jako osób nadmiernie krytycznych) oraz organizacja (przykładanie dużej wagi do porządku i dobrej organizacji). Badania wskazują, że perfekcjonizm może mieć negatywne (dezadaptacyjne) znaczenie dla człowieka, zwłaszcza gdy perfekcjonistyczne standardy powiązane są z obawą przed błędami oraz wątpleniem w jakość swoich działań¹⁶. Perfekcjonizm ma związki z psychopatologią. Jednak w literaturze wskazuje się również na pozytywne efekty perfekcjonizmu¹⁷, co potwierdza, że perfekcjonizm może mieć również wymiar adaptacyjny¹⁸. Generalnie wymiar standardów osobistych i organizacji jest uznawany za przystosowawczy¹⁹.

Perfekcjonizm jest potencjalnie cechą wpisaną w trening sztuk walki. Już sama definicja tego typu aktywności²⁰ wskazuje, że są one „historyczną kategorią perfekcyjnych systemów walki”, co prawdopodobnie wynika stąd, że

¹² S. Tokarski, *Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo GLOB, Szczecin 1989.

¹³ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties of Polish Adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, „Current Psychology” 2021, t. 40, s. 2754–2763, https://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle

¹⁴ R.O. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate, *The Dimensions of Perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research” 1990, t. 14, s. 449–468.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

¹⁷ W. Waleriańczyk, M. Stolarski, *Personality and Sport Performance: The Role of Perfectionism, Big Five Traits, and Anticipated Performance in Predicting the Results of Distance Running Competitions*, „Personality and Individual Differences” 2021, t. 169, 109993, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>

¹⁸ D.E. Hamachek, *Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism*, „Psychology: Journal of Human Behaviour” 1978, t. 15, s. 27–33; J. Stoeber, K. Otto, *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence Challenges*, „Personality and Social Psychology Review” 2006, t. 10, s. 295–319.

¹⁹ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

²⁰ W. Cynarski, *Sztuki walki, sporty walki...*, s. 248.

historycznie walka „pustą ręką” była toczona na śmierć i życie. Błąd oznaczał śmierć walczącego. Konieczne było zatem perfekcyjne opanowanie technik. Należy zauważyć, że w *Przysiędze Dojo*, której znajomość wymagana jest już na egzaminie na najniższy stopień uczniowski w karate, istnieje zapis: „Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciała i zmysły stały się doskonale”. Jest to bezpośrednie odniesienie do dążeń perfekcjonistycznych. Trzecią kwestią jest fakt, że w praktyce sztuk walki nigdy nie nadano nikomu za życia najwyższych tytułów mistrzowskich (11–12 dan), mogą one zostać przyznane dopiero pośmiertnie²¹. Stanowi to argument za tym, że trening sztuk walki stawia przed adeptami wysokie, perfekcjonistyczne standardy.

Uważność (*mindfulness*) odnosi się do różnorodnych technik treningu mentalnego, który ma na celu koncentrację na „tu i teraz” oraz promowanie obserwacji siebie w teraźniejszej chwili²². Istnieje wiele definicji uważności. Według jednej z częściej stosowanych, *uważność* dotyczy jakości świadomości, która przejawia się w intencjonalnym skoncentrowaniu na teraźniejszych doświadczeniach w sposób akceptujący i nieoceniający²³. Według Stanisława Radonia²⁴ to „świadoma obecność”, specyficzny stan, a z drugiej strony cecha. Zakłada jasną świadomość człowieka dotyczącą własnego świata wewnętrznego i zewnętrznego, na który składa się nieustannie zmieniający się strumień myśli, doznań zmysłowych, emocji i zachowań. Praktyki *mindfulness* stanowią adaptację dalekowschodnich praktyk medytacyjnych²⁵. Wskazuje się, że trening *uważności* może przyczynić się do poprawy percepcji, pamięci oraz elastycznej odpowiedzi na bodźce, prowadząc do obniżenia reaktywności²⁶, poziomu stresu, lęku czy symptomów depresyjnych²⁷.

Na stan i cechę uważności wpływa pięć powiązanych mechanizmów, z których pierwsze trzy odgrywają istotną rolę w procesach zdrowienia²⁸:

²¹ W. Cynarski, *Semiotyka orientalnych sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2002, t. 2, s. 75–88.

²² E. Polle, J. Gair, *Mindfulness-Based Stress Reduction for Medical Students: A Narrative Review*, „Canadian Medical Education Journal” 2021, t. 12(2), e74–e80, <https://www.doi.org/10.36834/cmef.68406>

²³ J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion Books, New York 1994, za: S.A. Kriakous, K.A. Elliot, C. Lamers, R. Owen, *The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: A Systematic Review*, „Mindfulness” 2021, t. 12, s. 1–28, <https://www.doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>

²⁴ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności: Polska adaptacja*, „Roczniki Psychologiczne” 2014, t. 4, s. 711–735.

²⁵ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts: Mindful Exercise to Combat Stress*, „European Journal of Human Movement” 2015, t. 34, s. 34–51.

²⁶ C. Reive, *The Biological Measurements of Mindfulness-Based Stress Reduction: A Systematic Review*, „Explore” 2019, t. 15(4), s. 296–307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.01.001>

²⁷ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts...*, s. 34–51.

²⁸ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności...*, s. 714–715, za: R.A. Bear, G.T. Smith, J. Hopkins i in., *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*, „Assessment” 2006, t. 11(3), s. 27–45.

1. Świadoma obecność – działanie ze świadomością tego, co się robi, czyli smakowania jedzenia, estetyki sprzątanania, dynamiki chodzenia. Jest to przeciwieństwo działania automatycznego, w którym człowiek nie wie, skąd i dlaczego znalazł się w pewnym miejscu.
2. Nieosądzanie – nieosądzająca i nieoceniająca obserwacja myśli, emocji i wrażeń zmysłowych pojawiających się w obszarze uwagi (przeciwieństwo wypierania i blokowania), połączona ze współczuciem wobec siebie (zdolność do doświadczania nieprzyjemnych wewnętrznych fenomenów bez nieproduktywnych ruminacji).
3. Niereaktywność – niska reaktywność na bodźce docierające do poszerzonego pola uwagi przy wysokiej wrażliwości (niski próg wrażliwości).
4. Opisywanie – umiejętność zdystansowanego oglądu przejawiających się przez świadomość elementów doświadczenia wraz ze zdolnością do nazywania wszystkiego, co się pojawia w świadomości.
5. Obserwacja – umiejętność odczuwania wszystkich odczuć zmysłowych związanych z aktywnością mięśni, organów i części ciała. Jest to najbardziej dyskutowany element uważności.

Regularne ćwiczenia, szczególnie aktywności integrujące *psyche* i ciało, a takimi są sztuki walki, mogą zostać sklasyfikowane jako „uważny ruch”. Niektórzy twierdzą, że sztuki walki to „medytacja w ruchu”. Wysoki poziom koncentracji i zaangażowanie w takie formy aktywności mogą prowadzić do wzmocnienia fizycznego i mentalnego. Regularna praktyka sztuk walki może podnieść poziom uważności²⁹. Uważność jest przydatna w walce, zarówno ta skierowana na siebie, swoje ruchy i reakcje, jak i na bodźce zewnętrzne, m.in. ruchy przeciwnika. Japończycy mówią o dwóch zasadach psychologicznych: *Mizu-no-kokoro* i *Tsuki-no-kokoro*. Pierwsza odnosi się do porównania umysłu karateki do tafli spokojnego jeziora odbijającej wiernie obraz w jej zasięgu. Jeżeli utrzyma się w tym stanie umysł, to przewidzenie reakcji przeciwnika będzie dokładne, a odpowiedź właściwa. Jeśli powierzchnia wody będzie zakłócona, to odbite obrazy będą wypaczone. Druga zasada porównuje karatekę do blasku księżyca, który oświetla wszystko, tak jak dobry karateka widzi każdy ruch. Odnosi się zatem do obserwacji postaci przeciwnika i jego błędów. Chmury przysłaniające światło księżyca porównuje się do nerwowości jako przeszkody w prawidłowym przewidywaniu ruchów. W obu zasadach chodzi o percepcję niezaciemnioną emocjami oraz dostosowanie do okoliczności, spontaniczność³⁰. Uważność jest zatem wpisana w trening sztuk walki.

²⁹ W. Naves-Bittencourt, A. Mendonca-de-Sousa, M. Stults-Kolehmainen i in., *Martial Arts...*, s. 34–51.

³⁰ H. Pietrzak, W. Cynarski, *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, „*Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy*” 2000, t. 1, s. 202–210; W. Cynarski, *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.

Materiał i metody badań

Przed przystąpieniem do badań uzyskano zgodę Komisji Etyki Badań w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach (Poland KEUS360/03.2023). Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. Wszyscy uczestnicy badania, a także studenci ochotnicy, którzy asystowali jako ankieterzy, wyrazili świadomą i dobrowolną zgodę na udział w badaniu. Zostało ono przeprowadzone w latach 2023–2024 w klubach sportowych Akademickiego Związku Sportowego oraz w innych klubach i centrach sportowych w województwie śląskim. Grupę trenujących sztuki walki dobrano spośród członków Śląskiego Klubu Karate „Goliat” (Oyama Karate), który liczy łącznie około 1000 osób. Dobór był przypadkowy spośród pełnoletnich członków sekcji, którzy wyrazili zgodę na udział w badaniu. W celu zebrania grupy porównawczej (nieaktywnej fizycznie) zastosowano metodę kuli śnieżnej.

Na podstawie kwerendy literatury postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem perfekcjonistycznych standardów w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe.
2. Trenujący sztuki walki charakteryzują się istotnie wyższym poziomem uważności w porównaniu z grupą nieaktywną fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne i zespołowe.

Wszystkie analizy przeprowadzono z wykorzystaniem programu IBM SPSS, wersja 29. Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$. Do weryfikacji hipotez posłużono się jednoczynnikową analizą wariancji (ANOVA) oraz kontrastami (porównania *a priori*).

Przebadano łącznie 346 osób. Ze względu na fakt, że grupa trenująca dalekowschodnie sztuki walki liczyła 38 osób, w celu wyrównania liczebności grup porównawczych ze zbioru danych wybrano losowo po 40 osób nieaktywnych fizycznie, uprawiających indywidualną oraz zespołową aktywność fizyczną. Łączna liczebność grupy, na której przeprowadzono analizy, wyniosła 158 osób. Wiek badanych wahał się od 18 do 60 lat ($M = 30,12$; $SD = 11,96$). Grupa badana składała się z 85 kobiet (53,8%) oraz 73 mężczyzn (46,2%). Jednocześnie 64 osoby (40,5%) miały status studenta, a 94 osoby (59,5%) były aktywne zawodowo.

Badani byli zróżnicowani pod względem stażu treningowego (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 6,07$; $SD = 4,13$ lat; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 9,71$; $SD = 6,04$ lat; sztuki walki: $M = 6,23$; $SD = 4,84$ lat), czasu poświęconego na treningi tygodniowo (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 326,05$; $SD = 290,54$ minut; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 382,89$; $SD = 218,4$ minut; sztuki walki: $M = 231,71$; $SD = 164,52$ minuty), liczby treningów tygodniowo (indywidualna aktywność fizyczna: $M = 3,6$; $SD = 2,12$ treningów; zespołowa aktywność fizyczna: $M = 3,36$; $SD = 1,4$ treningów; sztuki walki: $M = 2,54$; $SD = 1,31$ treningów) oraz uczestnictwa w zawodach sportowych (indywidualna aktywność fizyczna: $n = 10$; $p = 0,25$; zespołowa aktywność fizyczna: $n = 23$; $p = 0,58$; sztuki walki: $n = 4$; $p = 0,11$).

Typ aktywności fizycznej i jej charakterystyki – wskaźnik regularnej aktywności fizycznej stanowiła odpowiedź na pojedyncze pytanie: „Czy podejmujesz regularną aktywność fizyczną?” z kafeterią odpowiedzi: tak–nie. W przeprowadzonym badaniu po tym pytaniu zastosowano kolejne pytania dotyczące liczby treningów tygodniowo, czasu poświęconego treningom w tygodniu, stażu treningowego oraz udziału w zawodach sportowych. Ponadto wśród pytań metryczkowych było pytanie otwarte o typ podejmowanej aktywności fizycznej. Wśród odpowiedzi najczęściej pojawiały się: karate, trening siłowy, piłka nożna, siatkówka, bieganie, fitness i inne. Podane dyscypliny zostały stypologizowane na trzy grupy: indywidualna aktywność fizyczna, zespołowa aktywność fizyczna oraz sztuki walki (jest to typologia, a nie klasyfikacja, ponieważ grupy nie są rozłączne – sztuki walki można zaklasyfikować do aktywności indywidualnej). Taki podział został podyktowany celami badania: weryfikacją efektu treningu sztuk walki na poziom perfekcjonizmu oraz uważności.

Perfekcjonizm – zastosowano Wielowymiarową Skalę Perfekcjonizmu Frosta w polskiej adaptacji³¹. W skład kwestionariusza wchodzi 29 twierdzeń składających się na pięć podskal: standardy osobiste, obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań, oczekiwania rodziców, krytycyzm rodziców – oraz dodatkowych sześć twierdzeń stanowiących podskalę zorganizowania. Do twierdzeń badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali Likerta (1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam). Rzetelność skal badana alfą Cronbacha wyniosła: standardy osobiste: 0,788; obawa przed błędami: 0,884; wątplenie w jakość swoich działań: 0,688; oczekiwania rodziców: 0,878; krytycyzm rodziców: 0,794 oraz 0,841 dla zorganizowania.

Uważność – zastosowano *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ)³² w polskiej adaptacji Radonia³³. Kwestionariusz składa się z 39 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali Likerta [1 – (prawie) nigdy, 2 – bardzo rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – (prawie) zawsze]. Na uważność składa się pięć skal: obserwacja, świadoma obecność, nieosądzanie, opisywanie oraz niereaktywność. W przeprowadzonym badaniu skale te charakteryzowały się odpowiednio następującymi współczynnikami rzetelności α Cronbacha: obserwowanie – 0,746; świadome działanie – 0,801; nieosądzanie – 0,821; opisywanie – 0,846; niereaktywność – 0,649. Rzetelności wszystkich podskal (z wyjątkiem niereaktywności) były zadowalające. Należy jednak zauważyć, że niereaktywność we wcześniejszych badaniach również charakteryzowała się niższą rzetelnością³⁴.

³¹ K. Piotrowski, A. Bojanowska, *Factor Structure and Psychometric Properties...*

³² R.A. Bear, G.T. Smith, J. Hopkins i in., *Using Self-Report Assessment Methods...*, s. 27–45.

³³ S. Radoń, *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności...*, s. 711–735.

³⁴ Tamże.

Wyniki i dyskusja

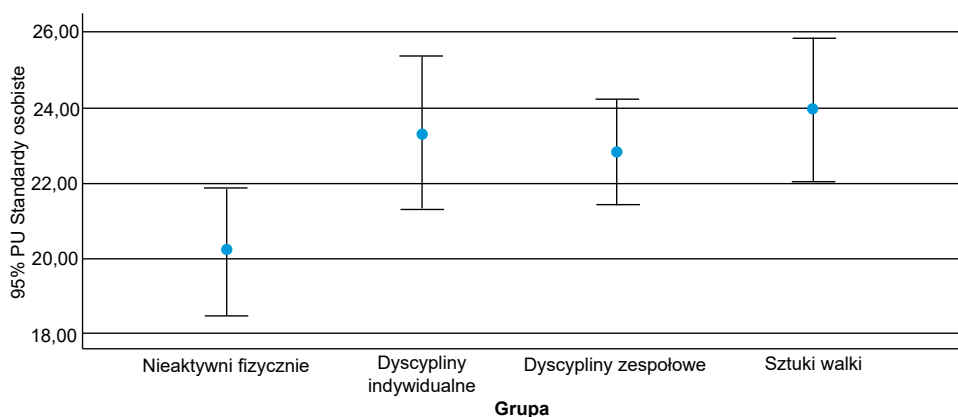
Przed przystąpieniem do analizy wyników wyrównano liczebność grup badanych, co daje odporność na złamanie założenia o normalności rozkładu³⁵.

Wyniki analizy wariancji wskazały, że badane grupy różnią się istotnie statystycznie pod względem standardów osobistych ($F(3,154) = 3,611$; $p < 0,05$), ale nie różnią się pod kątem obaw przed błędami ($F(3,154) = 0,39$; $p > 0,05$), wątplenia w jakość swoich działań ($F(3,154) = 2,24$; $p > 0,05$), oczekiwań rodziców ($F(3,154) = 0,443$; $p > 0,05$), krytycyzmu rodziców ($F(3,154) = 0,58$; $p > 0,05$). Ponadto nie są odmienne w zakresie skali dodatkowej – zorganizowania ($F(3,154) = 0,629$; $p > 0,05$).

W zakresie skali FFMQ wyniki analizy wariancji wskazują, że badane grupy różnią się istotnie statystycznie pod względem świadomego działania ($F(3,154) = 2,937$; $p < 0,05$) oraz pod względem niereaktywności ($F(3,154) = 5,707$; $p < 0,05$). Natomiast nie są rozbieżne pod względem obserwacji ($F(3,154) = 1,66$; $p > 0,05$), opisu ($F(3,154) = 0,58$; $p > 0,05$) i nieosądzania ($F(3,154) = 0,80$; $p > 0,05$).

Następnie dokonano analizy kontrastów *a priori* dla zmiennych, które okazały się w pierwszym kroku statystycznie istotne (zastosowano poprawkę na nierówność wariancji).

W zakresie standardów osobistych grupa trenujących sztuki walki ($M = 23,97$; $SD = 5,87$) oraz grupa braku aktywności fizycznej ($M = 20,18$; $SD = 5,34$) różniły się od siebie w sposób istotny statystycznie ($t(74,39) = 2,98$; $p < 0,05$). Natomiast pozostałe grupy nie różniły się w sposób istotny statystycznie od grupy uprawiającej sztuki walki. Wyniki zaprezentowano na ryc. 1.



Rycina 1. Wyniki na skali standardy osobiste w porównywanych grupach

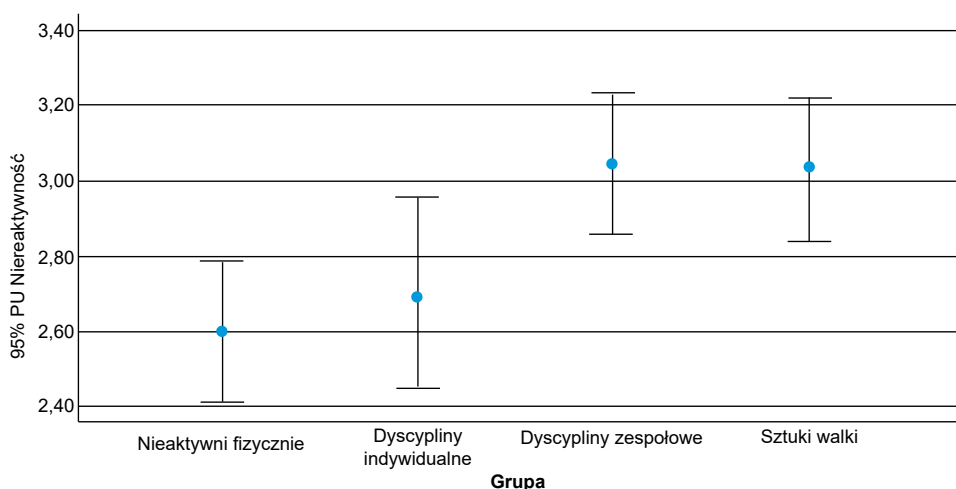
Źródło: opracowanie własne.

³⁵ S. Bedyńska, A. Brzezicka, *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2007.

Pierwsza hipoteza została częściowo potwierdzona. Uprawiający sztuki walki osiągnęli wyższe wyniki w zakresie standardów osobistych w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie, jednak nie różniły się one od grup uprawiających sporty indywidualne i zespołowe.

Wyniki wskazują, że grupa uprawiająca sztuki walki ma istotnie wyższy poziom standardów osobistych w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie, ale nie w porównaniu z reprezentantami innych aktywności fizycznych. Wyniki sugerują, że generalnie uprawianie regularnej aktywności fizycznej może podnieść poziom standardów osobistych. Wynik taki wskazuje, że elementy przysięgi *dojo* dotyczące perfekcjonizmu nie mają większego znaczenia dla kształtowania standardów osobistych. Ważniejsze staje się tu prawdopodobnie samo uprawianie sportu, stawianie sobie wyzwań i generalnie dążenie do pokonywania własnych słabości w celu poprawy wyniku sportowego lub własnej sprawności. Oznaczać to może, że trening sam w sobie, niezależnie od uprawianej dyscypliny, podnosi perfekcjonizm (perfekcyjne standardy), ponieważ wpływa na stawianie sobie celów i dążenie do pokonywania własnych barier.

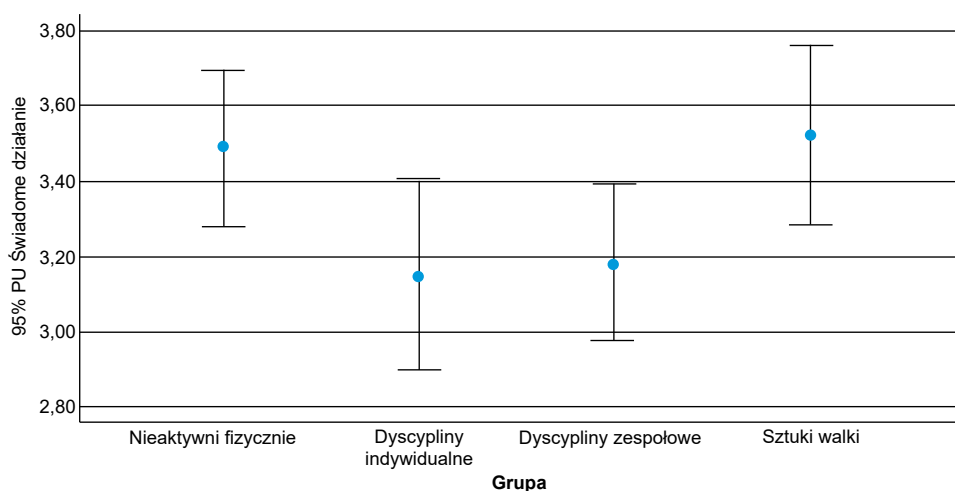
W zakresie niereaktywności grupa trenujących sztuki walki ($M = 3,03$; $SD = 0,59$) różniła się w sposób statystycznie istotny od grupy nieaktywnej fizycznie ($M = 2,59$; $SD = 0,56$; $t(74,93) = 3,32$; $p < 0,05$), a także grupa trenujących sztuki walki różniła się od grupy aktywności indywidualnych ($M = 2,70$; $SD = 0,73$; $t(74,29) = 2,19$; $p < 0,05$). W obu porównaniach grupa sztuk walki uzyskała wyższe wyniki. Grupa trenujących sztuki walki nie różniła się w sposób istotny statystycznie od grupy reprezentującej sporty zespołowe ($M = 3,06$; $SD = 0,53$; $t(75,06) = -0,235$; $p > 0,05$). Wyniki zaprezentowano na ryc. 2.



Rycina 2. Wyniki na skali niereaktywność w porównywanych grupach

Źródło: opracowanie własne.

Nie było różnicy pomiędzy grupą nieaktywną fizycznie, sportów zespołowych i trenujących sztuki walki w zakresie uważności i pozostałych zmiennych z zakresu skali FFMQ, z wyjątkiem zmiennej świadome działanie, gdzie grupa trenujących sztuki walki ($M = 3,51$; $SD = 0,70$) różniła się w sposób istotny statystycznie od grupy uprawiających sporty indywidualne ($M = 3,15$; $SD = 0,65$; $t(75,54) = 2,11$; $p < 0,05$) a także grupa trenujących sztuki walki różniła się od grupy uprawiających sporty zespołowe ($M = 3,18$; $SD = 0,65$; $t(74,86) = 2,11$; $p < 0,05$). Wyniki zaprezentowano na ryc. 3.



Rycina 3. Wyniki na skali świadome działanie w porównywanych grupach

Źródło: opracowanie własne.

Druga hipoteza została częściowo potwierdzona. Trenujący sztuki walki uzyskiwali wyższe wyniki w skali niereaktywności od grupy nieaktywnej fizycznie i grupy uprawiających sporty indywidualne. Ponadto trenujący sztuki walki osiągalni wyższe wyniki w skali świadomego działania w porównaniu z uprawiającymi aktywności indywidualne i sporty zespołowe. Nie odnotowano różnic w zakresie pozostałych skal: obserwowania, opisywania ani nieosądzania.

Wyniki w zakresie niereaktywności wskazują, że trenujący sztuki walki pomimo niskiego progu wrażliwości w mniejszym stopniu reagują na bodźce w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie oraz uprawiającymi aktywności indywidualne, ale nie z uprawiającymi sporty zespołowe. Wyniki wskazują na zasadność rozróżnienia w typologii sztuk i sportów walki od aktywności indywidualnych. Praktycy sztuk walki mogą być zatem bardziej świadomi docierających do nich bodźców, ale w mniejszym stopniu na nie reagują, ponieważ starają się przewidzieć ruchy przeciwnika i koncentrują się właśnie na nich. Może to ich odróżniać od osób nieaktywnych fizycznie oraz reprezentantów dyscyplin indywidualnych, ponieważ ci niekoniecznie mają nastawienie na „walkę” z bezpośrednim oponentem. Dyscypliny indywidualne mogą być przecież równoległą próbą sił.

Brak różnic w wynikach pomiędzy reprezentantami sportów zespołowych oraz praktykującymi sztuki walki może potwierdzać to przypuszczenie, ponieważ sporty zespołowe stanowią przeważnie bezpośrednią walkę z oponentem, tyle że w postaci drużyny.

Wyniki w zakresie świadomej obecności (działania) również wskazują na zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako osobnego typu aktywności fizycznej. Praktycy sztuk walki uzyskują bowiem wyższe wyniki w tej skali w porównaniu z reprezentantami aktywności indywidualnych i zespołowych. Świadczyć to może o wyższej świadomości swoich ruchów, która jest istotna w bezpośredniej walce. Wyniki mogą wskazywać, że ruch trenujących sztuki walki jest mniej automatyczny, bardziej dostosowany do ruchów przeciwnika w porównaniu z aktywnościami indywidualnymi i zespołowymi. Rezultaty mogą wskazywać, że uprawiający aktywności indywidualne oraz zespołowe większą wagę przywiązują do automatyzacji ruchów, podczas gdy w sztukach walki istotniejsza staje się ich świadomość, dająca większą elastyczność, możliwość adekwatnej odpowiedzi na działania oponenta. Należy zauważyć, że reprezentanci sztuk walki nie różnili się pod kątem świadomej obecności od grupy nieaktywnej fizycznie. To ciekawy wynik, który sugeruje, że osoby nieaktywne fizycznie charakteryzują się równie wysoką świadomością swoich działań jak trenujący sztuki walki. Obie grupy wydają się zatem bardziej elastyczne w zakresie swoich działań, w porównaniu z osobami uprawiającymi indywidualne i zespołowe aktywności fizyczne. Może to wynikać z faktu, że w życiu bardziej potrzebna jest elastyczność i adekwatność działań w różnorodnych sytuacjach niż automatyzm reakcji.

Wnioski

Wyniki wskazują, że trening sportowy niezależnie od uprawianej dyscypliny sam w sobie podnosi standardy osobiste ze względu na jego perfekcjonistyczny charakter (stawanie sobie wyzwań i pokonywanie własnych słabości). Ponadto wyniki podkreślają zasadność wyodrębnienia sztuk walki jako specyficznych aktywności fizycznych, które poprawiają wyniki w zakresie uważności, niezbędnej do adekwatnej i elastycznej odpowiedzi na ruchy przeciwnika.

Piśmiennictwo

- Bear R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L., *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*, „Assessment” 2006, t. 11(3), s. 27–45.
- Bedyńska S., Brzezicka A., *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2007.
- Cynarski W., *Semiotyka orientalnych sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2002, t. 2, s. 75–88.
- Cynarski W., *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.

- Cynarski W., *Sztuki walki, sporty walki: koncepcja porządkująca: ekspertyza dla Ministerstwa Sportu i Turystyki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2009, t. 9, s. 246–252.
- Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblatt R., *The Dimensions of Perfectionism*, „Cognitive Therapy and Research” 1990, t. 14, s. 449–468.
- Funakoshi G., *Życie na drodze karate*, Diamond Books, Bydgoszcz 2021.
- Hamachek D.E., *Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism*, „Psychology: Journal of Human Behaviour” 1978, t. 15, s. 27–33.
- Juszczyk S., *Statystyka dla pedagogów. Zarys wykładu*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2001.
- Kabat-Zinn J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion Books, New York 1994.
- Kriakous S.A., Elliot K.A., Lamers C., Owen R., *The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: A Systematic Review*, „Mindfulness” 2021, t. 12, s. 1–28, <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Naves-Bittencourt W., Mendonca-de-Sousa A., Stults-Kolehmainen M., Fontes E., Cordova C., Demarzo M., Boullousa D., *Martial Arts: Mindful Exercise to Combat Stress*, „European Journal of Human Movement” 2015, t. 34, s. 34–51.
- Pietrzak H., Cynarski W., *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2000, t. 1, s. 202–210.
- Piotrowski K., Bojanowska A., *Factor Structure and Psychometric Properties of Polish Adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, „Current Psychology” 2021, t. 40, s. 2754–2763, https://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle
- Polle E., Gair J., *Mindfulness-Based Stress Reduction for Medical Students: A Narrative Review*, „Canadian Medical Education Journal” 2021, t. 12(2), e74–e80, <https://www.doi.org/10.36834/cmiej.68406>
- Radoń S., *Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uwagaści: Polska adaptacja*, „Roczniki Psychologiczne” 2014, t. 4, s. 711–735.
- Reive C., *The Biological Measurements of Mindfulness Based Stress Reduction: A Systematic Review*, „Explore” 2019, t. 15(4), s. 296–307, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.01.001>
- Stoeber J., Otto K., *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence Challenges*, „Personality and Social Psychology Review” 2006, t. 10, s. 295–319.
- Szeligowski P., *Tradycyjne karate Kyokushin*, Wydawnictwo Aha, Łódź 2009.
- Tokarski S., *Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Wydawnictwo GLOB, Szczecin 1989.
- Waleriańczyk W., Stolarski M., *Personality and Sport Performance: The Role of Perfectionism, Big Five Traits, and Anticipated Performance in Predicting the Results of Distance Running Competitions*, „Personality and Individual Differences” 2021, t. 169, 109993, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>

mgr Bartłomiej Lassek

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: bartlomiej.lassek@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.07>

Wartości wychowania moralnego przekazywane zawodnikom w narracjach trenerów karate

Streszczenie. Niniejszy artykuł obejmuje zagadnienia dotyczące wartości wychowania moralnego, które przekazywane są zawodnikom przez trenerów w procesie treningu karate. Badania, przeprowadzone w 2025 r. w ramach programu Uniwersytetu Łódzkiego „Zdolny Uczeń – Świetny Student”, miały na celu określenie wartości wychowania moralnego w dyscyplinie karate na podstawie wywiadu narracyjnego trenerów tej dyscypliny sportu. Badaniami objęto czterech trenerów karate z Klubu Sportowego „Olimp” w Łodzi. Tekst zawiera wprowadzenie do problematyki badań oraz uzasadnia przyczyny ich podjęcia. Metodą badawczą użytą w badaniu jest wywiad narracyjno-epizodyczny na bazie koncepcji Uwe Flicka. W niniejszym artykule przedstawiono wycinek badań dotyczący wiedzy semantyczno-konceptualnej. W końcowej części przedstawiono wyniki badań własnych wraz z wnioskami.

Słowa kluczowe: moralność, sport, wychowanie, olimpizm, karate

The Values of Moral Education Passed on to Athletes in the Narratives of Karate Coaches

Abstract. This presentation addresses issues related to the values of moral education conveyed to athletes by coaches in the process of karate training. The study aims to identify the values of moral education in the discipline of karate based on the narratives of coaches. The research involved four karate coaches from the Olimp Łódź sports club. The presentation includes an introduction to the research problem and explains the reasons for undertaking the study. The research method used was a narrative-episodic interview based on Uwe Flick's concept. This article presents a subset of research concerning semantic-conceptual knowledge. In the final part, the results of the study are presented along with conclusions.

Keywords: morality, sport, education, olympism, karate

Wstęp

U progu dynamicznych przemian społeczno-kulturowych w Polsce oraz rosnącego znaczenia sztucznej inteligencji i jej wpływu na zachowania młodzieży, sport nadal pozostaje uniwersalnym narzędziem do regulacji wartości moralnych. Sam twórca nowożytnego olimpizmu baron Pierre de Coubertin z podniosłym przekonaniem podkreślał, że na stadion olimpijski powinni wchodzić gentlemani szlachetnego pochodzenia, uznawani *a priori* za moralnie doskonałych, jako potomkowie stanu rycerskiego, niedoścignieni w cnocie sprawiedliwości, którzy mieli tworzyć elitę moralną w sprawiedliwej walce¹. Karate jest najmłodszą dyscypliną w programie igrzysk olimpijskich (Tokio, 2020/2021) spośród wszystkich sportów walki. Jej wprowadzenie nie było przypadkowe, wynikało z popularności tego sportu, szerokiego upowszechnienia na świecie oraz spełnienia szeregu kryteriów ustalonych przez MKOl². Warto zaznaczyć, że karate nie utrzymało się w programie igrzysk i zostało wycofane już trzy lata później w Paryżu, według komentarza dyrektora sportowego MKOl-u, ze względu na konieczność „zachowania równowagi między dyscyplinami tradycyjnymi a tymi rozwijającymi się”³. Zabieg ten miał na celu przyciągnięcie uwagi młodszej publiczności. Mimo zaistniałych wydarzeń warto zwrócić uwagę na przyczyny rozwoju karate w Kraju Kwitnącej Wiśni, które wynikają między innymi z bogatej tradycji tego sportu. Karate ma swoje korzenie w Okinawie. Powstało ono z unikalnego połączenia lokalnych technik walki wręcz z chińskimi sztukami walki. To historyczne skrzyżowanie kultur i potrzeb obronnych przyczyniło się do ewolucji karate w złożony system obrony. Dzięki wizji i wysiłkom mistrzów, m.in. Gichin Funakoshi, karate zaczęło być nauczane publicznie w Japonii, a następnie rozpowszechniło się na świecie po drugiej wojnie światowej⁴. Techniki karate po raz pierwszy zaprezentowano publicznie w 1901 r., kiedy mistrz Funakoshi przedstawił je pełnomocnikowi rządu odpowiedzialnemu za szkolnictwo. Pokaz ten spowodował, że w 1905 r. karate zostało włączone do programu wychowania fizycznego w szkołach w Okinawie⁵. Praktyka karate od samego początku łączyła doskonalenie sprawności fizycznej z wychowaniem moralnym poprzez systematyczne przekazywanie zasad i wartości etycznych, które towarzyszą treningowi oraz rywalizacji sportowej.

Wychowanie moralne w pedagogice jest definiowane heterogenicznie. Heliodor Muszyński definiuje je jako „proces zarówno kształtowania, jak i rozwijania w wychowankach cech mających na celu ułatwienie im współżycia z innymi osobami. Wychowanie moralne, to nie tylko postępowanie mające na celu dobro

¹ A. Pawlucki, *Pedagogia olimpijska – Homo physicus*, Impuls, Kraków 2022, s. 155.

² J. Bagińska, P. Piepiora, Z. Piepiora, K. Witkowski, *The Geography of Olympic Combat Sports – Part One: Judo Karate, Taekwondo*, „Archives of Budo” 2022, t. 18, s. 184.

³ <https://www.sport.pl/inne/7,102005,27454440,szybki-koniec-dyscyplina-znika-z-igrzysk-nie-rozumiem-tej.html> (dostęp: 15.11.2025).

⁴ M. Cowie, R. Dyson, *A Short History of Karate*, 2016, Kenkyo-ha Goju Karate Kempo Kai, www.japan-karate.com (dostęp: 15.11.2025), s. 1–17.

⁵ A. Staniszew, *Karate w szkołach*, „Zeszyt Naukowy Apeiron” 2007, t. 1, s. 16–19.

innych ludzi i ogólny pożytek, ale również aktywne doskonalenie siebie i pracę na rzecz społeczeństwa⁶. Wychowanie moralne jest zarazem wychowaniem społecznym, ponieważ przygotowuje do współżycia z ludźmi. Ten proces wychowawczy wymaga ukształtowania systemu wartości, norm i postaw etycznych⁷. Przy rozpatrywaniu definicji wychowania moralnego należy wziąć pod uwagę aspekt ideologiczny, który „stanowi pewien system wartości nadrzędnych, z którego wyprowadzany jest określony system moralności, a mianowicie system norm postępowania regulujących współżycie innych ludzi”⁸. Muszyński wręcz pisze o przekazywaniu treści wychowania ideowo-moralnego. Konsekwencją przyjęcia takiego stanowiska jest zrozumienie, że pojęcie normy moralnej będzie się różniło w zależności od grupy społecznej, na rzecz której działalność szerzenia dobra byłaby podejmowana⁹. Karate i jego filozofia w Japonii zostały przyjęte jako pełnoprawna treść dydaktyczna i pełni funkcję narzędzia dydaktycznego, osiągając cele wychowawcze poprzez język sportu. A przecież sport powinien być jednym z elementów wpływających na rozwój osobowości ucznia i stanowić integralną część procesu wychowawczego. Realizowany w sposób celowy, świadomy i dobrze zaplanowany, staje się istotnym uzupełnieniem wychowania¹⁰. Jerzy Cygan zwraca uwagę na etyczną wartość sportu jako środka do realizowania wartości moralnych w zależności od przyjętych wcześniej celów¹¹. Podstawą Budō, czyli „drogi wojownika” (japońskich sztuk walki) jest przekonanie, że duch, technika i ciało tworzą nierozdzielalną całość. Mistrzowie tych sztuk zdawali sobie sprawę, że nauczane przez nich techniki mogą być niewłaściwie stosowane i prowadzić do negatywnych konsekwencji. Dlatego obok rozwijania umiejętności fizycznych kładziono nacisk na filozofię oraz trening umysłu, który miał sprawować kontrolę nad ciałem¹². Jak zauważa Wojciech Cynarski, Budō jest metodą, której celem jest kształtowanie charakteru i osobowości oraz urzeczywistnianie ideału „człowieka harmonijnego i odpowiedzialnego”¹³. Adeptci sztuk walki dążą do ciągłego rozwoju oraz osiągnięcia mistrzostwa, co wyraża się w ich dyscyplinie i intensywnych treningach pozwalających im przewyższać własne ograniczenia. Japońskie sztuki walki w dużym stopniu opierają się na założeniach filozofii konfucjańskiej, która podkreśla znaczenie tradycji i struktury społecznej. Te idee znajdują odzwierciedlenie w etykiecie *dojo*, czyli miejsca treningu. Panują tam

⁶ J. Górniewicz, *Teoria wychowania (wybrane problemy)*, Olsztyńska Szkoła im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2007, s. 98.

⁷ C. Kupisiewicz, *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 24–25.

⁸ H. Muszyński, *Zarys teorii wychowania*, PWN, Warszawa 1977, s. 201.

⁹ Tamże, s. 202.

¹⁰ J.E. Kowalska, *Znaczenie edukacyjne projektu „Jestem Fair” opartego na idei neoolimpizmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020, s. 33.

¹¹ J.M. Cygan, *Sport jako wartość etyczna*, „Kultura Fizyczna” 1993, nr 1–2, s. 4–5.

¹² J. Gózdź, *Wychowawcze efekty treningu sztuk walki na przykładzie karate*, „Psychologia Wychowawcza” 2021, nr 19, s. 77.

¹³ W. Cynarski, *Wojownik pogody ducha*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2006, nr 6, s. 345–348.

normy samodoskonalenia, rygorystycznej dyscypliny, pokory, szacunku oraz uznania dla autorytetów i tradycji. W myśl zasady transferu wartości mogą być przenoszone na inne aspekty życia¹⁴. Filozofia karate jest spójna z wartościami moralnymi w sporcie, które w ramach działalności ruchowej przybierają formę walki ze sobą albo rywalizacji z innymi w duchu uczciwości i rycerstwa. „Sport bez zasady fair play nie może istnieć¹⁵. Szacunek dla innych, życzliwość, otwartość, wyrozumiałość i inne wartości etyczne mogą charakteryzować postawę sportowca w tym samym stopniu, co postawę każdego innego człowieka¹⁶. Głównym celem karate jednak nie jest zwycięstwo nad innymi, lecz nad sobą samym, nad własnym gniewem, strachem oraz lenistwem. Karate nie uczy jedynie technik walki – jest narzędziem kształtowania charakteru, a jego celem jest także doskonalenie samego siebie w zgodzie z etyką i tradycją.

Material i metody badań

W celu przybliżenia się do wartości wychowania moralnego w dyscyplinie karate przeprowadzono badania pilotażowe w ramach projektu „Zdolny Uczeń – Świetny Student”¹⁷. Badania zrealizowano we współpracy z Zuzanną Zagozdą, uczennicą Samorządowego Liceum Ogólnokształcącego im. Romualda Traugutta w Zgierzu. Dla niniejszych badań zastosowano dobór celowy i przeprowadzone je w warunkach etycznych zgodnych z myślą Uwe Flicka¹⁸. Badania zrealizowano w łódzkim Klubie Sportowym „Olimp” w sekcji karate do Shotokan. Objęto nimi czterech trenerów, którym (na potrzebę zachowania anonimowości) zostały przydzielone symbole (A, B, C, D). Charakteryzują się oni następującymi cechami:

1. Trener A – wiek: 19 lat, staż trenerski (21 miesięcy), najmłodszy z badanych, na początku kariery trenerskiej;
2. Trener B – wiek: 34 lata, staż trenerski (15 lat), doświadczony trener, pracujący głównie z dziećmi;
3. Trener C – wiek: 53 lata, staż trenerski (23 lata), najbardziej doświadczony trener z międzynarodową praktyką;
4. Trener D – wiek: 24 lata, staż trenerski (cztery lata), trener pracujący z dziećmi, będący także czynnym zawodnikiem.

Techniką zastosowaną w badaniu był wywiad indywidualny. Wywiady narracyjno-epizodyczne z wymienionymi trenerami zostały przeprowadzone przy pomocy kwestionariusza wywiadu, narzędzia badawczego opracowanego na

¹⁴ J. Gózdź, *Wychowawcze efekty treningu...*, s. 77.

¹⁵ M. Czechowski, Z. Żukowska, R. Żukowski, *Edukacja olimpijska. Dokumenty normatywne i kodeksy fair play (z warsztatami dydaktycznymi dla nauczycieli, trenerów i młodzieży)*, z. 2, Wydawnictwo Estrella, Warszawa 2011, s. 52.

¹⁶ A. Przyłuska-Fisze, B. Misiuna, *Etyczne aspekty sportu*, AWF, Warszawa 1993, s. 135.

¹⁷ <https://www.uni.lodz.pl/zuss> (dostęp: 15.11.2025).

¹⁸ U. Flick, *Projektowanie badania jakościowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 144.

podstawie założeń teoretycznych Uwe Flicka¹⁹. Kwestionariusz ten zawiera pytania dotyczące treści konceptualno-semantycznych wynikających z zakresu pytań badawczych. Czas trwania jednego wywiadu dotyczącego zarówno wiedzy narracyjno-epizodycznej, jak i semantyczno-konceptualnej wynosił średnio osiem minut. Materiał badawczy został zarejestrowany przy pomocy dyktafonu, za zgodą badanych, oraz poddany transkrypcji.

Celem badań pilotażowych było poznanie wyobrażeń badanych trenerów dotyczących pojęcia wychowania moralnego oraz wartości przekazywanych w treningu karate.

Przedmiotem badań było określenie wyobrażeń trenerów odnoszących się do pojęcia wychowania moralnego w dyscyplinie karate.

Główne pytanie badawcze postawione na mocy przedmiotu badań dotyczyło tego, jak trenerzy rozumieją pojęcie wychowania moralnego w dyscyplinie karate (wiedza semantyczno-konceptualna).

Pytania szczegółowe w części semantyczno-konceptualnej dotyczyły następujących zagadnień:

1. Jak badani trenerzy rozumieją pojęcie wychowania moralnego?
2. Jakie są skojarzenia badanych trenerów z pojęciem wychowania moralnego w karate?

Według wytycznych Flicka do wiedzy semantyczno-konceptualnej uwzględniono również możliwość przeoczenia istotnych wątków przez badacza.

Wyniki badań i dyskusja

Wyniki badań przedstawiono w postaci transkrypcji, która jest wycinkiem części semantyczno-konceptualnej. Pierwszy wywiad przedstawia rozmowę z najmłodszym z badanych trenerów.

Trener A

1. Co Pan rozumie przez pojęcie wychowania moralnego?

Odpowiedź: *Wychowanie moralne to dla mnie nic innego, jak kształtowanie, najczęściej już w dzieciach, określonych zachowań i zasad.*

2. Jakie są Pana skojarzenia z pojęciem wychowania moralnego w karate?

Odpowiedź: *Jeżeli chodzi o karate, to wychowanie moralne w tym sporcie w zasadzie niewiele różni się od tego, czego uczymy się poza salą treningową. Zarówno w karate, jak i w życiu codziennym ogromną rolę odgrywają zasady takie jak wzajemny szacunek, uczciwość czy samodyscyplina. Trening nie ogranicza się tylko do nauki nowej techniki – on uczy nas też, jak być/stawać się dobrym człowiekiem.*

3. Czy w trakcie wywiadu, Pana zdaniem, zabrakło jakichś wątków?

¹⁹ U. Flick, *An Introduction to Qualitative Research*, SAGE, London 2023, s. 269–270.

Odpowiedź: *Nie, myślę, że temat związany z wychowaniem i zasadami moralnymi został wyczerpany.*

Najmłodszy z badanych trenerów skojarzył rolę wychowania moralnego w karate z kształtowaniem określonych zachowań i zasad, które wykraczają poza treningi w *dojo*. Takie podejście można zauważyć w opisie Joanny Góźdz, która, opierając się na badaniach Michaela Trulsona²⁰, wskazuje, iż:

tradycyjny trening sztuk walki w porównaniu z jedynie technicznym szkoleniem wpływa na obniżenie agresywności oraz lęklivosti, a także podwyższenie samooceny, podniesienie kompetencji społecznych, tolerancji i stopnia respektowania wartości tradycyjnych. U osób, które w preteście zidentyfikowano jako społecznie niedostosowane, trening tradycyjny zredukował jego poziom, a wyniki posttestów (po sześciu miesiącach treningu) wskazywały na normalny profil osobowości²¹.

Trener A wśród wartości wychowania moralnego wymienia: wzajemny szacunek, uczciwość oraz samodyscyplinę.

Kolejny wywiad przedstawia rozmowę z trenerem z 15-letnim stażem, pracującym głównie z dziećmi.

Trener B

1. Co Pan rozumie przez pojęcie wychowania moralnego?

Odpowiedź: *Dla mnie wychowanie moralne to nauka zawodników – a w moim przypadku dzieci – jak postępować zgodnie z zasadami i z postawą ludzką. Staram się przekazywać moim zawodnikom wartości takie jak fair play, szacunek do drugiego człowieka, równe traktowanie wszystkich – nie tylko rywali na macie, ale też każdego w codziennym życiu. To budowanie właściwych postaw, które są podstawą nie tylko w sporcie, ale i w życiu.*

2. Jakie są Pana skojarzenia z pojęciem wychowania moralnego w karate?

Odpowiedź: *Wychowanie moralne w karate kojarzy mi się z pewnego rodzaju kategoryzacją zawodników na „lepszych” i „gorszych”. A ja tego bardzo nie chcę. Dla mnie wszyscy są równie ważni – zarówno ci najbardziej utalentowani, jak i ci, którzy rozwijają się wolniej. W klubie każdy ma swoje miejsce i swoją wartość. Uważam, że nie każdy musi zostać mistrzem – najważniejszy jest rozwój, proces i droga, a nie tylko końcowy wynik.*

²⁰ M.E. Trulson, *Martial Arts Training: A Novel „Cure” for Juvenile Delinquency*, „Human Relations” 1986, t. 39(12), s. 1131–1140.

²¹ J. Góźdz, *Wychowawcze efekty treningu...*, s. 79.

3. Czy w trakcie wywiadu, Pana zdaniem, zabrakło jakichś wątków?

Odpowiedź: *Myszę, że zostały poruszone najważniejsze kwestie. Może dodałbym jeszcze, że ja osobiście odchodzę od bardzo tradycyjnych form jak układy, degradacja stopni, czy obowiązkowe ukłony dla starszych. Staram się, by podejście było luźniejsze, bardziej naturalne, ale zawsze oparte na szacunku i zasadach moralnych. Wierzę, że można funkcjonować bez przesadnej hierarchii, ale nigdy bez wartości.*

Drugi trener będący doświadczonym szkoleniowcem, pracującym z dziećmi, zwraca uwagę na specyficzną hierarchię w karate i przestrzega przed kategoryzowaniem dzieci na „lepsze” i „gorsze”. Dostrzega szkodliwość takiego podejścia i aby skuteczniej przekazywać wartości wychowania moralnego, wskazuje na znaczenie rozwoju, procesu i drogi, jaką pokonuje zawodnik, a nie jedynie na perspektywę osiągnięcia mistrzostwa sportowego. Podejście do pojęcia wychowania moralnego jako wychowania do życia codziennego poprzez sport widoczne jest w badaniach nad *moralnością ćwiczących sztuki walki i sporty walki na tle osób nietrenujących*. Autorzy podkreślają, że osoby trenujące wykazują się większą akceptacją społecznych kodów etycznych, poczucia godności osobistej oraz produktywności, gdzie godność i produktywność nie stoją w opozycji do siebie, a są nakazem godnego życia na podstawie takich wartości, jak honor, duchowość czy pogarda dla kwestii materialnych²².

Następny wywiad prezentuje najbardziej doświadczonego trenera spośród przebadanych, który ma osiągnięcia na poziomie międzynarodowym.

Trener C

1. Co Pan rozumie przez pojęcie wychowania moralnego?

Odpowiedź: *Wychowanie moralne to dla mnie bardzo fundamentalna rzecz, zarówno w życiu prywatnym, jak i w zawodowym. Staram się wpajać moim zawodnikom zasadę fair play – żeby byli uczciwi w tym, co robią. Sam staram się być uczciwy w swojej pracy, choć z biegiem lat coraz bardziej widzę, że świat nie zawsze działa według tych zasad. Dlatego też uprzedzam zawodników: my się uczymy i postępujemy według określonych wartości, ale muszą mieć świadomość, że rzeczywistość często wygląda inaczej. Ważne jest jednak, aby mimo to trzymać się swojego kręgosłupa moralnego.*

2. Jakie są Pana skojarzenia z pojęciem wychowania moralnego w karate?

Odpowiedź: *Dla mnie sport, w tym karate, uczy szacunku – do przeciwnika, do innych ludzi, do pracy, ale też do samego siebie. Wychowanie moralne w karate to nie tylko przestrzeganie zasad na macie, ale ogólnie w życiu. Niestety, zauważam, że w środowisku karate nie brakuje osób, które z moralnością mają*

²² K. Kostorz, A. Gniezińska, J. Starzak, *Moralność ćwiczących sztuki i sporty walki na tle osób nietrenujących walki wręcz*, „Rozprawy Naukowe AWF Wrocław” 2016, t. 53, s. 25–30.

niewiele wspólnego – zdarza się, że zawodnicy oszukują lub są pozbawieni etyki. To jest bardzo przykre i moim zdaniem klóci się z ideą wychowania przez sport.

3. Czy w trakcie wywiadu, Pana zdaniem, zabrakło jakichś wątków?

Odpowiedź: Myślę, że wszystko, co najważniejsze, zostało poruszone. Może tylko dodałbym, że ja patrzę na karate bardziej jako na sport – bardziej od strony pracy nad sobą, wysiłku, rozwoju – a niekoniecznie przez pryzmat bardzo sztywnych, tradycyjnych zasad japońskich. Ważne są wartości, szacunek, uczciwość, ale moim zdaniem można to przekazywać w sposób nowoczesny, bez zamykania się w dawnych formach. Chodzi o to, żeby wychowywać dobrych ludzi, a nie tylko mistrzów techniki.

Najbardziej doświadczony trener z międzynarodową praktyką, niewątpliwie przedstawiciel starszego pokolenia, podkreśla znaczenie trzymania się swojego kręgosłupa moralnego. Kojarzy wychowanie moralne w dzisiejszych czasach z zagrożeniem w postaci złego przykładu osobistego i naśladownictwa niewłaściwych, niemoralnych zachowań. Problemem opisywanym w literaturze jest *agresja w rywalizacji sportowej*²³. Jerzy Kosiewicz dostrzega coraz częstsza tendencję do agresji i przemocy o wydźwięku brutalnym i nagannym, która wynika z rosnącej presji społecznej, klubowej, finansowej czy politycznej na zawodniku.

W spektaklu sportowym pojawia się agresja sprzyjająca oglądalności i rozwojowi tej formy aktywności, tj. agresja pozytywna oraz agresja regulaminowa w łagodnej formie, określana mianem *tactical fouls*, *good fouls*, *professional fouls*, czy *almost pure tactical fouls*. Występuje też zachowanie przeciwstawne, tj. agresja brutalna, negatywna grożąca nawet śmiercią lub trwałym kalectwem, która nie powinna pojawiać się w sporcie. Nie da się jej jednak wykluczyć. Notabene ona też sprzyja wzrostowi oglądalności widowiska sportowego²⁴.

Ostatnim wywiadem, który przeprowadzono na rzecz niniejszej pracy, jest rozmowa z mało doświadczonym trenerem, który jednocześnie pełni funkcję czynnego zawodnika:

Trener D

1. Co Pan rozumie przez pojęcie wychowania moralnego?

Odpowiedź: Wychowanie moralne to dla mnie proces kształtowania w człowieku poczucia dobra i zła oraz odpowiedzialności za własne czyny. To nauka postępowania według określonych wartości – szacunku, uczciwości, pokory. Nie chodzi tylko o zachowanie na treningu, ale też o to, jak człowiek zachowuje się w codziennym życiu.

²³ J. Kosiewicz, *Agresja w rywalizacji sportowej*, [w:] J. Kosiewicz, T. Michaluk (red.), *Zróżnicowane formy aktywności sportowej w świetle nauk społecznych*, AWF, Wrocław 2023.

²⁴ Tamże, s. 41.

2. Jakie są Pana skojarzenia z pojęciem wychowania moralnego w karate?

Odpowiedź: *Od razu myślę o takich wartościach jak szacunek do przeciwnika, do nauczyciela, o samodyscyplinie i o duchu walki – nie w sensie agresji, ale walki z własnymi słabościami. Karate, przynajmniej w tej tradycyjnej formie, jest bardzo mocno osadzone w zasadach etyki.*

3. Czy w trakcie wywiadu, Pana zdaniem, zabrakło jakichś wątków?

Odpowiedź: *Może warto by było jeszcze poruszyć temat, jak w praktyce trener może codziennie kształtować moralność u swoich uczniów, np. poprzez własny przykład, ale myślę, że i tak udało nam się poruszyć najważniejsze kwestie.*

Trener, który nadal łączy swoją pracę z rolą czynnego zawodnika, odpowiadał podobnie jak poprzednicy. Jego rozumienie pojęcia wychowania moralnego jest zgodne z definicją Muszyńskiego²⁵, a wśród głównych wartości przekazywanych w treningu karate wymienia: szacunek, uczciwość, pokorę, samodyscyplinę oraz zachowanie ducha walki.

Wnioski

Przeprowadzone badanie, oparte na teorii reprezentacji społecznych, zrealizowane metodą wywiadu narracyjno-epizodycznego Flicka, miało na celu poznanie sposobu, w jaki trenerzy rozumieją pojęcie wychowania moralnego w dyscyplinie karate. Wycinek badań ukazał wiedzę semantyczno-konceptualną badanych trenerów tej dyscypliny sportu, która jest podsumowaniem ich wyobrażeń dotyczących otaczającego i zmieniającego się w czasie świata karate. Tego rodzaju wiedza ma charakter uogólniający i obejmuje doświadczenia odnoszące się do reguł oraz maksym, które porządkują i kierunkują ludzkie działania.

Wszyscy trenerzy postrzegają wychowanie moralne jako integralną część treningu karate, podkreślając znaczenie uniwersalnych wartości takich, jak szacunek, uczciwość, samodyscyplina i odpowiedzialność. Różnią się natomiast akcentami: młodszy trenerzy i ci pracujący z dziećmi kładą nacisk na proces, indywidualny rozwój i unikanie nadmiernej hierarchizacji, podczas gdy doświadczeni szkoleniowcy zwracają uwagę na zagrożenia płynące ze współczesnego świata sportu oraz potrzebę pielęgnowania stabilnego kręgosłupa moralnego. Wspólnie wskazują, że karate – niezależnie od formy praktyki – pozostaje nie tylko dyscypliną sportową, lecz również narzędziem kształtowania wartości, które mają kluczowe znaczenie w życiu codziennym.

W nawiązaniu do dyskusji autorzy na podstawie przeprowadzonych badań dostrzegają rolę wychowania moralnego, która wykracza poza treningi w *dojo*. Osoby uprawiające karate metodą tradycyjną pracują nad podniesieniem kompetencji społecznych, notuje się u nich niższy poziom agresywności oraz lękliwości.

²⁵ J. Górniewicz, *Teoria wychowania...*, s. 98.

Trening sztuk walki opiera się na takich wartościach, jak honor, duchowość czy pogarda dla wartości materialnych, co pozwala rozwijać godność i produktywność szkolonych adeptów. Według badań we współczesnym spektaklu sportowym pojawia się coraz więcej agresji, która sprzyja wzrostowi oglądalności i rozwojowi interesów stojących za kurtyną rywalizacji sportowej. Niewątpliwie wpływa to szkodliwie na naśladownictwo niemoralnych zachowań przez dzieci i młodzież. Dlatego uprawianie takich aktywności jak karate tradycyjne zdaje się bardzo potrzebne, gdyż stoi w opozycji do przemocowych tendencji wynikających między innymi z presji społecznej.

Karate to dyscyplina o krótkiej historii olimpijskiej, która opiera się na ugruntowanej tradycji i filozofii Budō. Jest to sport wpisujący się w pedagogiczne kano-ny wychowania moralnego oraz w wartości nowożytnego olimpizmu. Wychowanie moralne realizowane poprzez praktykę karate bazuje na przekonaniu, że kluczową wartością nie jest samo zwycięstwo, lecz postawa przyjmowana w trakcie wysiłku i zmagania. Przytoczony wniosek wysnuty na podstawie zaprezentowanych wywiadów z trenerami niewątpliwie jest zbieżny z pedagogiczną definicją wychowania moralnego. Warto odwołać się do zdania doświadczonego trenera w niniejszym badaniu, który o wychowywaniu poprzez karate mówi, iż: *Ważne są wartości, szacunek, uczciwość, ale moim zdaniem można to przekazywać w sposób nowoczesny, bez zamykania się w dawnych formach. Chodzi o to, żeby wychowywać dobrych ludzi, a nie tylko mistrzów techniki*. Wypowiedź ta jest zbieżna z maksymą olimpijską wygłoszoną przez biskupa Ethelberta Talbota podczas kazania przed rozpoczęciem igrzysk olimpijskich w Londynie w 1908 roku: „to nie zwycięstwo, lecz sama walka jest tym, co w życiu najistotniejsze; kwestią najważniejszą nie jest święcenie triumfu, lecz szlachetna walka. Upowszechniając te zasady, przyczyniamy się do tworzenia dzielniejszej i silniejszej ludzkości, jak również takiej, która jest bardziej sumienna i hojna”²⁶. Słowa te skłaniają do eksploracji zagadnień wychowania moralnego poprzez sport jako środka do kształtowania człowieka w szlachetnej walce. Eksploracja ta jest i będzie konieczna ze względu na zachodzące zmiany w otaczającym świecie. Rozwój nowych technologii czy przeobrażające się potrzeby społeczne to tylko przykłady zagrożeń odwodzących od łańcucha wartości, czyniących nas dobrymi ludźmi.

Piśmiennictwo

- Bagińska J., Piepiora P., Piepiora Z., Witkowski K., *The Geography of Olympic Combat Sports – Part One: Judo, Karate, Taekwondo*, „Archives of Budo” 2022, t. 18.
- Cowie M., Dyson R., *A Short History of Karate*, 2016, Kenkyo-ha Goju Karate Kempo Kai, www.japan-karate.com (dostęp: 15.11.2025).
- Cygan J.M., *Sport jako wartość etyczna*, „Kultura Fizyczna” 1993, nr 1–2.
- Cynarski W., *Wojownik pogody ducha*, „Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy” 2006, nr 6.

²⁶ K. Debernay, K. Płoszaj, W. Firek, *Błyszczący sterowiec – Pierre de Coubertin o sporcie i olimpizmie*, Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2016, s. 43.

- Czechowski M., Żukowska Z., Żukowski R., *Edukacja olimpijska. Dokumenty normatywne i kodeksy fair play (z warsztatami dydaktycznymi dla nauczycieli, trenerów i młodzieży)*, z. 2, Wydawnictwo Estrella, Warszawa 2011.
- Debernay K., Płoszaj K., Firek W., *Błyszczący sterowiec – Pierre de Coubertin o sporcie i olimpizmie*, Polski Komitet Olimpijski, Warszawa 2016.
- Flick U., *An Introduction to Qualitative Research*, SAGE, London 2023.
- Flick U., *Projektowanie badania jakościowego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Górniewicz J., *Teoria wychowania (wybrane problemy)*, Olsztyńska Szkoła im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2007.
- Gózdź J., *Wychowawcze efekty treningu sztuk walki na przykładzie karate*, „Psychologia Wychowawcza” 2021, t. 19.
- Kosiewicz J., *Agresja w rywalizacji sportowej*, [w:] J. Kosiewicz, T. Michaluk (red.), *Zróżnicowane formy aktywności sportowej w świetle nauk społecznych*, AWF, Wrocław 2023.
- Kostorz K., Gniezińska A., Starzak J., *Moralność ćwiczących sztuki i sportu walki na tle osób nietreningujących walki wręcz*, „Rozprawy Naukowe AWF Wrocław” 2016, nr 53.
- Kowska J.E., *Znaczenie edukacyjne projektu „Jestem Fair” opartego na idei neoolimizmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.
- Kupisiewicz C., *Podstawy dydaktyki ogólnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Muszyński H., *Zarys teorii wychowania*, PWN, Warszawa 1977.
- Pawłucki A., *Pedagogia olimpijska – Homo phycus*, Impuls, Kraków 2022.
- Przyłuska-Fischer A., Misiuna B., *Etyczne aspekty sportu*, AWF, Warszawa 1993.
- Stanisław A., *Karate w szkołach*, „Zeszyt Naukowy Apeiron” 2007, t. 1.
- Trulson M.E., *Martial Arts Training: A Nove „Cure” for Juvenile Delinquency*, „Human Relations” 1986, t. 39.
- <https://www.sport.pl/inne/7,102005,27454440,szybki-koniec-dyscyplina-znika-z-igrzysk-nie-rozumie-tej.html> (dostęp: 15.11.2025).
- <https://www.uni.lodz.pl/zuss> (dostęp: 15.11.2025).

Nikola Chokoszewska

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu
SKN „Fizycznie Kulturalni”

e-mail: nikola.chokoszewska@edu.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.08>

Wychowawcze walory jeździectwa sportowego i rekreacyjnego w opinii osób jeżdżących konno na terenie województwa łódzkiego

Streszczenie. Niniejszy artykuł prezentuje rozważania dotyczące wychowawczych korzyści płynących z uprawiania jazdy konnej. Praca podejmuje próbę analizy występowania zależności pomiędzy formą uprawianego jeździectwa a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów tej aktywności wśród osób podejmujących jazdę konną na terenie województwa łódzkiego. Badania zostały przeprowadzone na początku 2024 r. z wykorzystaniem formularza internetowego MS Forms. W celu zgromadzenia materiału badawczego zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. W badaniu wzięło udział 124 jeźdźców uczęszczających na zajęcia z jazdy konnej w kilku ośrodkach jeździeckich na terenie województwa łódzkiego oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych o profilu Technik Hodowca Koni w Łodzi i w Wolborzu. Zgromadzony materiał poddano analizie statystycznej za pomocą testu chi-kwadrat. Wyniki badań wskazują, że badani jeźdźcy zauważają pozytywny wpływ jazdy konnej na ich samopoczucie. Ankietowani dostrzegli również, iż jeździectwo w pewien sposób kształtuje charakter człowieka. Do cech, które najczęściej wskazywano jako kształtowane w procesie uprawiania jazdy konnej, zalicza się między innymi: cierpliwość, odpowiedzialność oraz wytrwałość w dążeniu do celu. Respondenci podają również, że jeździectwo może uczyć kontrolowania własnych emocji. Statystyczna analiza danych pozwoliła potwierdzić istnienie różnic istotnych statystycznie w dostrzeganiu psychopedagogicznych walorów jazdy konnej w zależności od formy uprawianego jeździectwa (rekreacyjnej lub sportowej).

Słowa kluczowe: jeździectwo, wychowanie, sport i rekreacja

Perceived Educational Values of Equestrianism among Individuals Practising Sport and Recreational Equestrianism in the Łódzkie Voivodeship

Abstract. This article presents considerations regarding the educational benefits of horse riding. The paper attempts to analyse the relationship between the form of horse riding practised and the perception of the psycho-pedagogical values of this activity among people who take up horse

riding in the Lodz Province. The research was conducted in early 2024 using the MS Forms online form. A diagnostic survey and questionnaire technique were used to collect the research material. The study involved 124 riders attending horse riding classes at several equestrian centres in the Lodz Province and secondary school students studying horse breeding in Łódź and Wolbórz. The collected material was subjected to statistical analysis using the chi-square test. The results of the study indicate that the riders surveyed notice a positive impact of horse riding on their well-being. The respondents also noticed that horse riding shapes a person's character in a certain way. The characteristics most often mentioned as being shaped by horse riding include patience, responsibility and perseverance in pursuing goals. Respondents also indicate that horse riding can teach people to control their emotions. Statistical analysis of the data confirmed the existence of statistically significant differences in the perception of the psycho-pedagogical benefits of horse riding depending on the form of equestrian activity practised (recreational or competitive).

Keywords: horse riding, education, sport and recreation

Wstęp

Koń w dziejach ludzkości pojawił się już około 20 tysięcy lat temu jako zwierzę łowne. Z biegiem czasu człowiek udomowił konie, a ich znaczenie dla społeczeństwa zaczęło ewoluować. Zwierzęta te przestały być traktowane wyłącznie jako źródło pożywienia, a stały się środkiem transportu. Początkowo wykorzystywano je jako zwierzęta juczne i ciągnące, z czasem zaś zaczęto na nie wsiadać, co przyczyniło się do nadania im nowej roli – towarzysza polowań i wojen. Aktualnie konie najczęściej wykorzystuje się w sporcie i rekreacji, a także w celach terapeutycznych¹.

Jazda konna stanowi niezwykle interesującą i bardzo satysfakcjonującą działalność sportowo-rekreacyjną². Wacław Pruchniewicz opisuje jeździectwo jako sport nietypowy i skomplikowany, który wymaga ścisłej współpracy dwóch żywych istot – człowieka i konia³. Aby móc w pełni czerpać z tej aktywności, konieczne jest opanowanie podstaw jazdy konnej, co jest procesem skomplikowanym i wymagającym nabycia odpowiednich umiejętności przez jeźdźcę oraz współuczestnictwa w tym procesie dobrze wyszkolonego konia – szczególnie na początkowych etapach nauki⁴. Jak wiadomo człowiek i zwierzęta mają odmienne systemy porozumiewania się. Zatem, aby jazda konna mogła przebiegać w harmonii i pełnym zrozumieniu, potrzebne jest wypracowanie, a właściwie nauczanie się systemu komunikacji z koniem. Podstawą porozumienia pomiędzy człowiekiem a koniem jest język ciała. Praca z koniem może się odbywać na dwa sposoby i w zależności od tego różnią się składowe mowy ciała. Podczas pracy z ziemi do jej elementów zalicza się postawę, kontakt wzrokowy i ruchy ciała. Natomiast

¹ W. Pruchniewicz, *Akademia jeździecka*, Chaber PR, Warszawa 2003, s. 289.

² *Zasady jazdy konnej, cz. 1. Podstawowe wykształcenie konia i jeźdźcy*, praca zbiorowa, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2003, s. 3.

³ W. Pruchniewicz, *Akademia jeździecka*, s. 4.

⁴ *Zasady jazdy konnej, cz. 1...*, s. 3.

w trakcie jazdy wierzchem – postawę, równowagę oraz ruchy ciała⁵. Niezwykle istotnym elementem w sportach konnych jest osiągnięcie wycucia jeździeckiego, czyli umiejętności świadomie wywieranego wpływu na siebie i konia bez pomocy trenera. Jeździec posiadający tę zdolność umie podejmować samodzielne decyzje w wykonywaniu różnych zadań jeździeckich⁶. Osoba cechująca się wycuciem jeździeckim potrafi dostrzec błędy na bardzo wczesnym etapie i w porę je skorygować, nie dopuszcza do oporu konia, dostrzegając w odpowiednim momencie, że stawiane mu zadanie stanowi dla niego zbyt duże wyzwanie, umie odpowiednio zareagować na zachowania konia, a także odróżnia wesołość konia od nieposłuszeństwa oraz zmęczenie od przemęczenia konia na skutek stawiania mu nadmiernych wymagań⁷. Wycucie jeździeckie jest zatem czynnikiem decydującym o harmonijnym, pełnym zaufania i skutecznym porozumiewaniu jeźdźcy i konia. Dobry jeździec musi nauczyć się także niewerbalnego sposobu komunikacji koni. Jak podaje bowiem Krzysztof Skorupski, „umiejętność wnikliwej obserwacji i spostrzegania choćby najdrobniejszych, pozornie nieistotnych szczegółów zachowania koni decyduje o sukcesie”⁸. Biorąc pod uwagę szereg wspomnianych aspektów wpływających na porozumienie z koniem oraz mnogość umiejętności ruchowych potrzebnych do samodzielnej i świadomej jazdy konnej, można dojść do wniosku, że osiągnięcie harmonii w jeździectwie jest procesem długotrwałym, pracochłonnym i wymagającym wiele zaangażowania.

Poszukiwania dowodów na istnienie wychowawczej roli jazdy konnej warto rozpocząć od rozważań Małgorzaty Nyc. Jej zdaniem społeczeństwo coraz częściej dostrzega szereg walorów psychofizycznych, wynikających z uprawiania tej aktywności. Autorka twierdzi, iż kontakt człowieka i konia w połączeniu ze środowiskiem naturalnym wyzwala w jednostce wiele pozytywnych wrażeń i doznań estetycznych⁹. Inne źródła wskazują, że systematyczne obcowanie z końmi przyczynia się do pokonywania własnych słabości, a także podnosi poziom samooceny i poczucia sprawczości¹⁰. Jeździec podczas przebywania z koniem nabywa cechy takie, jak ostrożność podczas wykonywania wszelkich czynności przy koniu, troski o inną istotę, miłości i szacunku do niej. Jeździectwo uczy również komunikacji, empatii, przywództwa, współpracy i autentyczności¹¹. Badania Anety Omelan i Natalii Kozłowskiej wskazują na istnienie wychowawczego wpływu jazdy

⁵ C. Bartle, G. Newsum, *Trening konia sportowego. Ujeżdżenie, skoki, kros*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2010, s. 22.

⁶ E. Meyners, *Ćwiczenia w siodle. Poprawa rozluźnienia, gibkości i koordynacji*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2011, s. 30.

⁷ *Zasady jazdy konnej, cz. 1...*, s. 85.

⁸ K. Skorupski, *Psychologia treningu koni*, PWRiL, Warszawa 2006, s. 65.

⁹ M. Nyc, *Animacja aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci z wykorzystaniem gier i zabaw na koniu*, „Turystyka i Rekreacja” 2015, t. 12(1), s. 119–125.

¹⁰ J. Janiszewska, A. Cieśla, *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, Szczecin 2008, s. 120.

¹¹ A. Stefanowska, A. Bóldak, *Relacja człowiek–koń, czyli o znaczeniu koni w życiu człowieka pod względem cywilizacyjnym i indywidualnym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2022, nr 2, s. 107–120.

konnej. Dowodzą one, że aktywność ta kształtuje cechy takie jak cierpliwość, odpowiedzialność i niezależność¹². Wychowawcze walory jazdy konnej dostrzega się również w działalności harcerskich drużyn kawalerii. Maciej Droń uważa, że kontakt z końmi uczy szacunku do zwierząt, odpowiedzialności i opieki nad nimi. Rywalizacja w harcerskich zawodach jeździeckich wpływa na umiejętności współdziałania i współzawodnictwa. Nauka zaś jazdy konnej często stawia harcerzy w trudnych sytuacjach, co przekłada się na ich zaradność i samodyscyplinę. Warto zauważyć, że wspomniane wychowawcze oddziaływanie jazdy konnej można porównać do kształtowania cech osobowych typowych dla tradycyjnych polskich kawalerzystów. Mowa tutaj o cechach takich jak: poczucie honoru, skrupulatność w służbie, koleżeństwo, przywiązanie do jednostki macierzystej, rycerski stosunek do kobiet, szacunek do starszych, a także perfekcyjna dbałość o prezencję¹³.

Możliwość występowania wychowawczej funkcji aktywności, jaką jest rekreacja konna i sport jeździecki, potwierdzają tezy autorów odnoszących się do kultury fizycznej ogólnie. Zdaniem Wojciecha Lipońskiego sport jest:

świadomą, ludyczną aktywnością człowieka o cechach dobrowolnego współzawodnictwa, mającą swój udział w kształtowaniu losów jednostek i społeczności przez wszechstronne doskonalenie cielesne i duchowe, historycznie ukształtowany charakter pacyfistyczny, polegający na eliminowaniu z walki dążeń do unicestwienia przeciwnika, zdolność współdziałania z innymi dziedzinami w realizowaniu celów danej społeczności, w tym uniwersalnych celów etycznych¹⁴.

Jak wskazuje powyższa definicja, sport to nie tylko rywalizacja, współzawodnictwo i doskonalenie sfery fizycznej, ale także kształtowanie sfery duchowej i psychicznej. Potwierdza to Jan Czechowski, pisząc: „Fenomen sportu i wychowania mają wspólne i podobne zadanie, mianowicie kształtować człowieka i formować go w sposób całościowy. Strona fizyczna osoby, jej wymiar psychiczny i duchowy jest »przedmiotem« oddziaływań i ukierunkowanych na rozwój wpływów mających miejsce zarówno w świecie sportu, jak i wychowania”¹⁵.

¹² A.A. Omelan, N. Kozłowska, *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku” 2017, t. 3(21), s. 52–62.

¹³ M. Droń, *Jeździectwo w działalności wychowawczej drużyn kawalerii harcerskiej Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej (1989–2000)*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 2005, t. 6, s. 97–106.

¹⁴ W. Lipoński, *Sport*, <https://www.wbc.poznan.pl/Content/35194/Wojciech%20Lipo%C5%84ski%20-%20Sport.pdf> (dostęp: 24.11.2025), s. 4.

¹⁵ J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.

Materiał i metoda

W niniejszym artykule zaprezentowano wycinek badań przeprowadzonych w pierwszym kwartale 2024 r. na terenie województwa łódzkiego. Przedmiotem badań były opinie jeźdźców na temat wpływu uprawiania jazdy konnej na jakość życia. Badania zostały przeprowadzone na 124-osobowej grupie jeźdźców z terenu województwa łódzkiego. Dobór próby do badań był celowy. Do zebrania materiału badawczego wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Na potrzeby badań skonstruowano autorski kwestionariusz ankiety pt. *Opinie jeźdźców na temat wpływu uprawiania jazdy konnej na jakość życia*. Narzędzie badawcze zawierało pytania dotyczące motywacji do uprawiania jazdy konnej, jej wpływu na życie w kontekście fizycznym, psychicznym i zdrowotnym, a także rywalizacji sportowej. Link do kwestionariusza ankiety został udostępniony poprzez konto w mediach społecznościowych do społeczności jeździeckiej oraz rozesłany drogą mailową do ośrodków jeździeckich działających na terenie województwa łódzkiego oraz szkół o profilu Technik Hodowca Koni. W badaniu wzięły udział osoby uczęszczające na treningi jeździeckie w następujących ośrodkach: Stajnia Artystyczna Marcinków, Stajnia Wrząca, Klub Jeździecki Janowice, Ośrodek Jeździecki Salio, Sportowy Klub Jeździecki Horseprofi, oraz uczniowie klas o profilu Technik Hodowca Koni w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Wolborzu (gm. Wolbórz, pow. piotrkowski) i w Zespole Szkół Rzemiosła im. Jana Kilińskiego w Łodzi (gm. Łódź, pow. Łódź).

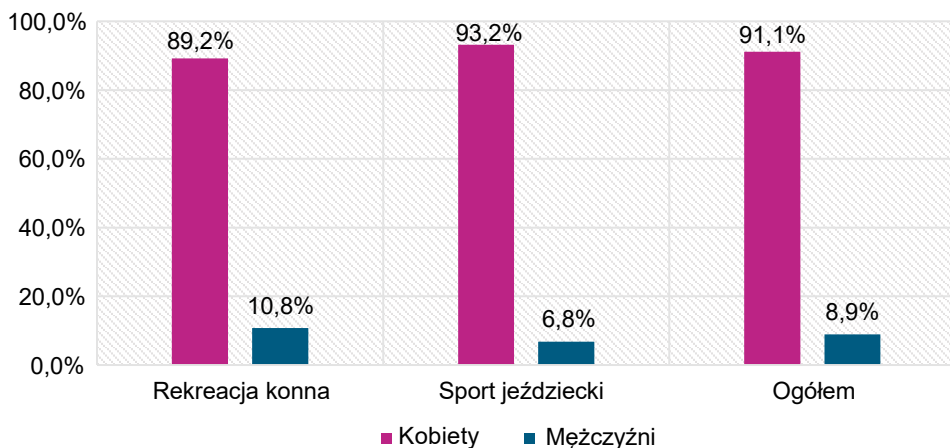
Niniejszy artykuł podejmuje problematykę szczegółową w kategorii wychowawczych aspektów jazdy konnej. Zatem jego głównym celem jest diagnoza istnienia walorów wychowawczych jazdy konnej w opinii badanych jeźdźców. Wśród celów szczegółowych wyróżnia się identyfikację psychospołecznych korzyści płynących z uprawiania jazdy konnej oraz cech i umiejętności, jakie mogą być kształtowane podczas uprawiania tej dyscypliny. Dodatkowo podjęto próbę diagnozy występowania zależności pomiędzy rodzajem podejmowanej aktywności jeździeckiej a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów jazdy konnej przez badanych. W celu sprecyzowania problematyki badawczej sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy zdaniem badanych jeźdźców uprawianie sportów konnych posiada walor wychowawczy?
2. Jakie walory psychiczno-społeczne przynosi uprawianie jeździectwa zdaniem badanych?
3. Jakie cechy i umiejętności kształtuje jeździectwo w opinii badanych?
4. Czy istnieje zależność pomiędzy rodzajem podejmowanej aktywności jeździeckiej a dostrzeganiem psychopedagogicznych walorów jazdy konnej przez badanych?

Zgromadzony materiał badawczy poddano analizie statystycznej. Do diagnozy istnienia różnic istotnych statystycznie wykorzystano test chi-kwadrat, przyjmując poziom istotności statystycznej $p < 0,05$. Postawione hipotezy badawcze, ich weryfikacja oraz wnioski zostały opisane w dalszej części artykułu.

Wyniki i dyskusja

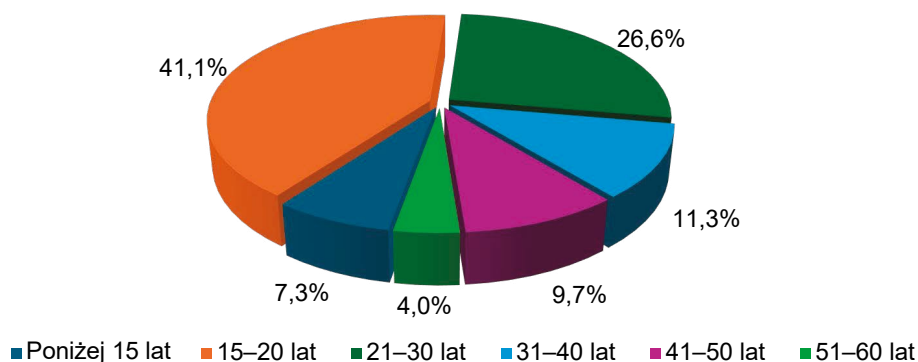
Jak wspomniano w poprzedniej części artykułu, w badaniu wzięło udział 124 jeźdźców. Zdecydowaną większość, bo aż 113 respondentów, stanowiły kobiety (91,1%), mężczyzn zaś biorących udział w badaniu było zaledwie 11 (8,9%). Respondentów podzielono na dwie grupy ze względu na rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej. Pierwszą z nich były osoby jeżdżące konno w celach rekreacyjnych. We wspomnianej grupie znalazło się 65 osób (52,4%), w tym 58 kobiet i siedmiu mężczyzn. Pozostali respondenci to osoby trenujące jeździectwo sportowe w różnych dyscyplinach (m.in. ujeżdżenie, skoki przez przeszkody czy Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego). Jeźdźców sportowców było 59 (47,6%), a wśród nich 55 kobiet i czterech mężczyzn. Rozkład procentowy badanej grupy pod względem stosunku płci do rodzaju podejmowanej aktywności prezentuje ryc. 1.



Rycina 1. Charakterystyka badanych z podziałem na płeć i podejmowanym rodzajem uprawianej aktywności jeździeckiej (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

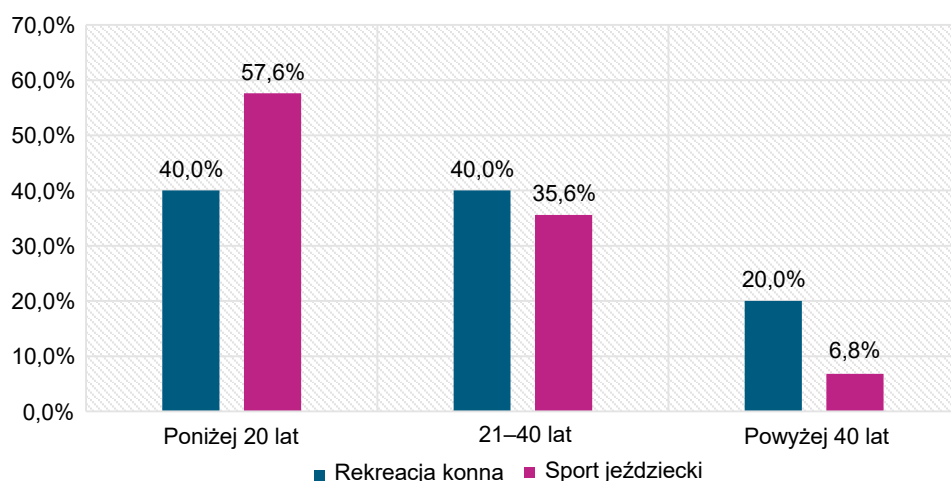
Badana grupa była różnorodna pod kątem wieku, ponieważ w badaniu wzięły udział osoby w wieku od 11 do 60 lat. Najmłodsi uczestnicy badania, czyli osoby w wieku od 11 do 15 lat, stanowiły 7,3% (dziewięć osób) spośród wszystkich uczestników. Najliczniejsze okazały się grupy jeźdźców w stosunkowo młodym wieku. Były to osoby od 15. do 20. roku życia (51 osób, 41,1%) oraz między 21. a 30. rokiem życia (33 osoby, 26,6%). Pozostałe grupy wiekowe liczyły od kilku do kilkunastu osób w wieku: 31–40 lat (14 osób, 11,3%), 41–50 lat (12 osób, 9,7%), 51–60 lat (pięć osób, 4,0%). Rozkład wieku badanych prezentuje ryc. 2.



Rycina 2. Wiek respondentów (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

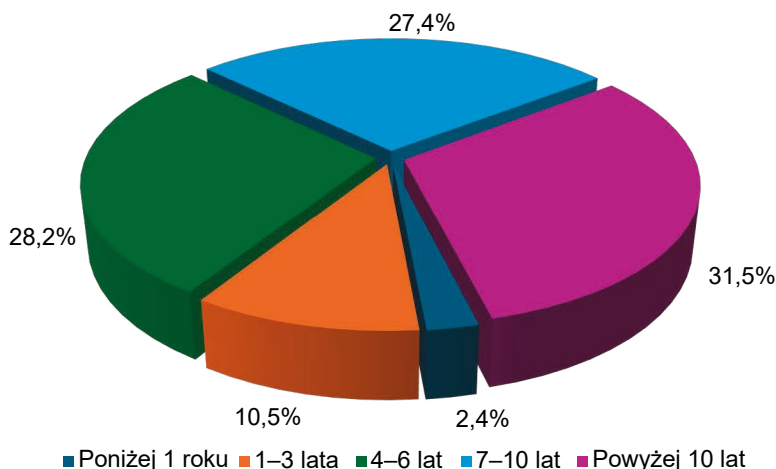
Rekreacja konna cieszy się popularnością wśród osób w różnym wieku. W badanej grupie 40,0% (26 osób) jeźdźców rekreacyjnych było w wieku poniżej 20 lat. Tak samo liczna była grupa od 21 do 40 lat (40,0%, 26 osób). Mniej, bo zaledwie 20,0% (13 osób), spośród wszystkich osób jeżdżących konno rekreacyjnie, stanowiły osoby powyżej 40 lat. W przypadku osób uprawiających sporty konne zdecydowanie dominowały osoby młode (poniżej 20 lat), stanowiąc ponad połowę wszystkich jeźdźców sportowych – 57,6% (34 osoby). Spora była również grupa wiekowa pomiędzy 21. a 40. rokiem życia – 35,6% (21 osób). Jednak niewielu było sportowców w wieku powyżej 40 lat. Stanowili oni zaledwie 6,8% spośród osób jeżdżących konno sportowo (cztery osoby). Porównanie wieku osób podejmujących różne formy jazdy konnej zaprezentowano na ryc. 3.



Rycina 3. Wiek respondentów a rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

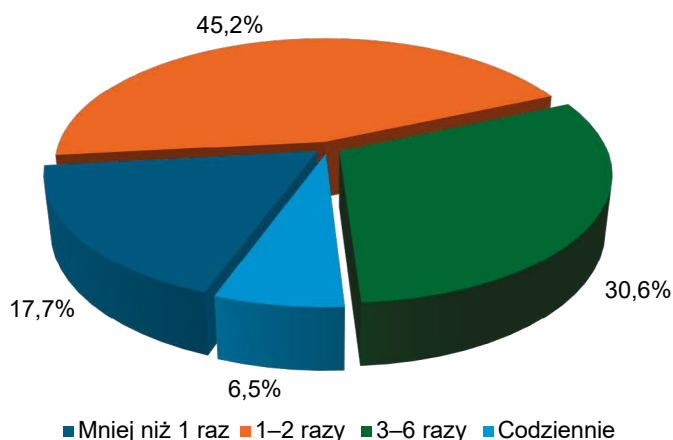
Wśród ankietowanych dominowali jeźdźcy o dość długim stażu jeździeckim, ponieważ zdecydowana większość z nich deklarowała uprawianie jazdy konnej od co najmniej czterech lat. Rozkład stażu jeździeckiego w badanej grupie prezentował się następująco. Najmniej liczna była grupa o najniższym stażu jeździeckim, czyli trwającym krócej niż jeden rok. W tej grupie znalazły się zaledwie trzy osoby (2,4%). Nieco większa, bo licząca 13 osób, była grupa jeżdżąca konno od jednego roku do trzech lat (10,5%). Znacznie liczniejsze były grupy jeźdźców deklarujących podejmowanie aktywności jeździeckiej: od czterech do sześciu lat (35 osób, 28,2%), od siedmiu do dziesięciu lat (34 osoby, 27,4%). Najliczniejsza okazała się grupa o najdłuższym stażu jeździeckim, czyli powyżej dziesięciu lat. Taką odpowiedź deklarowało aż 39 respondentów, co stanowiło 31,5% spośród badanych. Rozkład długości stażu jeździeckiego w badanej grupie prezentuje ryc. 4.



Rycina 4. Staż jeździecki respondentów (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

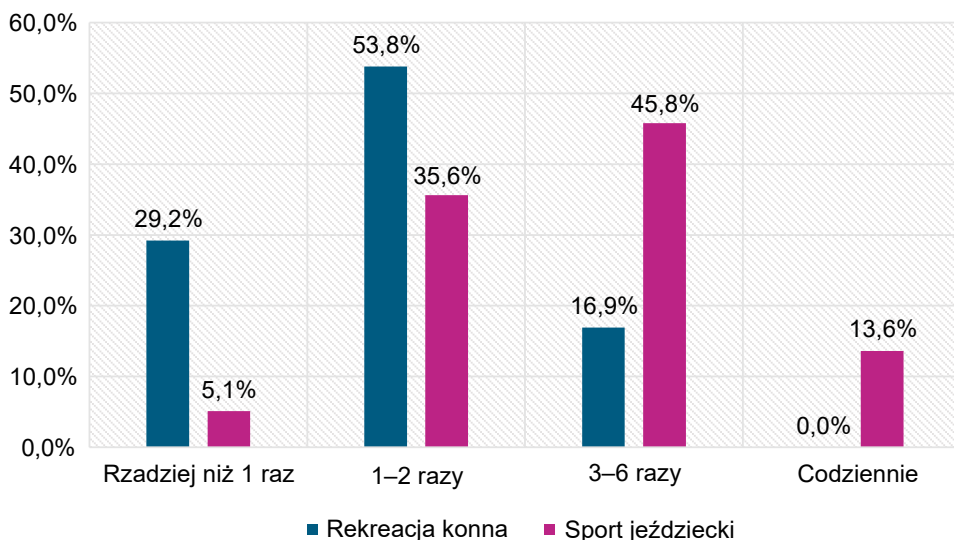
Również częstotliwość treningowa badanej grupy miała różne wartości. Prawie połowa badanych osób jeździ konno jeden raz lub dwa razy w tygodniu (56 wskazań, 45,2%). Około jednej trzeciej spośród respondentów deklaruje, że uczęszcza na trzy do sześciu treningów tygodniowo (38 wskazań, 30,6%). Codzienne uprawianie jazdy konnej deklaruje zaledwie osiem osób, czyli 6,5%. Wśród respondentów pojawiły się również 22 osoby, które jeżdżą konno rzadziej niż jeden raz w tygodniu (17,7%). Częstotliwość treningową ogółem prezentuje ryc. 5.



Rycina 5. Częstość podejmowania tygodniowej aktywności treningowej przez respondentów (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Widoczne są różnice w częstotliwości treningowej w zależności od uprawianej formy jeździectwa. Sportowcy uczęszczają na więcej treningów tygodniowo niż jeźdźcy rekreacyjni. Żaden z jeźdźców rekreacyjnych nie zadeklarował, że jeździ konno codziennie. Wśród sportowców takich osób było zaś 13,6% (osiem osób). Uczęszczanie na treningi od trzech do sześciu razy w tygodniu podejmuje aż 45,8% (27 osób) osób jeżdżących sportowo, a wśród jeźdźców rekreacyjnych jest to zaledwie 16,9% (11 osób). Ponad połowa osób podejmujących jazdę konną rekreacyjnie odbywa zajęcia raz lub dwa razy w tygodniu – 53,8% (35 osób). U jeźdźców sportowych ten odsetek wynosi 35,6% (21 osób). Tylko 5,1% (trzy osoby) sportowców deklaruje treningi rzadziej niż raz w tygodniu. Z kolei wśród jeźdźców rekreacyjnych jest to aż 29,2% (19 osób). Różnice w częstotliwości treningowej w zależności od rodzaju uprawianej formy jeździectwa zaprezentowano na ryc. 6.



Rycina 6. Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej przez badanych a częstotliwość treningowa w tygodniu (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Podczas badania respondentom zadano pytanie: *Czy jazda konna pozytywnie wpływa na samopoczucie?*, na które mogli odpowiedzieć na trzy sposoby: *tak*, *nie* lub *nie wiem* (tab. 1). Zdecydowana większość z nich (85,5%) uznała, że jazda konna pozytywnie wpływa na samopoczucie. Zaledwie 4,0% nie zauważyło pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie, a 10,5% nie potrafiło tego określić. Analizując odpowiedzi na to pytanie w zależności od badanej grupy, zauważono pewne różnice. Wśród jeźdźców rekreacyjnych pozytywny wpływ na samopoczucie wskazuje 93,8% badanych, a wśród sportowców – 76,3%. Pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie nie dostrzega 3,1% spośród osób jeżdżących konno rekreacyjnie oraz 5,1% wśród osób uprawiających sporty konne. Jednakże aż 18,6% sportowców nie jest w stanie określić, w jaki sposób jeździectwo wpływa na ich samopoczucie, a wśród osób jeżdżących konno w celach rekreacyjnych tylko 3,1%.

Tabela 1. Pozytywny wpływ jazdy konnej na samopoczucie w samoocenie badanych jeźdźców

Wskazanie	Rekreacja konna		Sport jeździecki		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	61	93,8	45	76,3	106	85,5
Nie	2	3,1	3	5,1	5	4,0
Nie wiem	2	3,1	11	18,6	13	10,5
Razem	65	100,0	59	100,0	124	100,0

Źródło: opracowanie własne.

W celu diagnozy istnienia różnic istotnych statystycznie zastosowano test chi-kwadrat i postawiono następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza zerowa H_0 : *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na dostrzeganie pozytywnego wpływu jazdy konnej na samopoczucie jeźdźców.*

Hipoteza alternatywna H_1 : *Jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż jeźdźcy sportowi dostrzegają pozytywny wpływ jazdy konnej na samopoczucie.*

Wartość empiryczna testu chi-kwadrat wyniosła $\chi^2_{emp} = 7,6984$, co skłania do odrzucenia hipotezy zerowej mówiącej o braku wpływu rodzaju podejmowanej aktywności jeździeckiej na dostrzeganie pozytywnego oddziaływania jazdy konnej na samopoczucie jeźdźcy. W tym przypadku należy przyjąć hipotezę H_1 i stwierdza się istnienie różnic istotnych statystycznie. Zatem potwierdza się, że osoby jeżdżące konno rekreacyjnie częściej niż sportowcy dostrzegają pozytywny wpływ jazdy konnej na ich samopoczucie.

Ankietowani zostali zapytani również o kształtujący wymiar jazdy konnej poprzez pytanie: *Czy jazda konna kształtuje charakter człowieka?* Również w tym przypadku mogli odpowiedzieć: *tak*, *nie* lub *nie wiem* (tab. 2). Prawie wszyscy respondenci uznali, że jazda konna kształtuje charakter człowieka – 94,4% (w tym 92,3% wśród jeźdźców rekreacyjnych i 96,6% sportowców). Zaledwie 2,4% nie zauważyło, aby jazda konna kształtowała charakter (3,1% – rekreacja, 1,7% – sport). Z kolei 3,2% nie potrafiło tego określić (4,6% – rekreacja, 1,7% – sport).

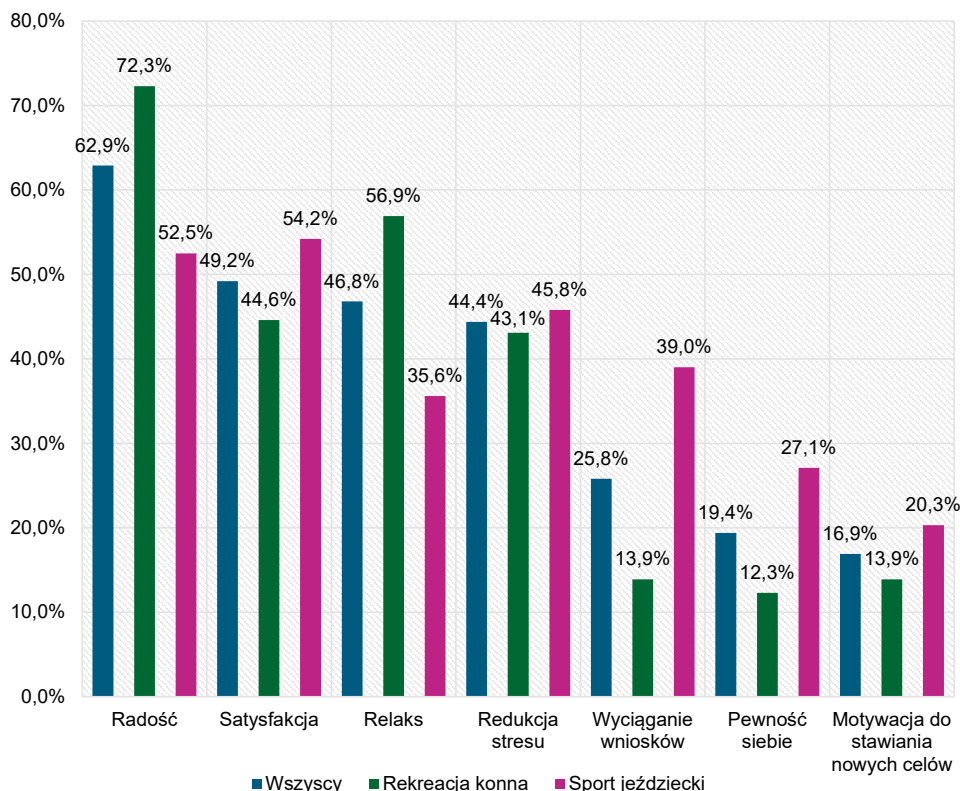
Tabela 2. Jazda konna jako czynnik kształtujący charakter człowieka w ocenie badanych

Wskazanie	Rekreacja konna		Sport jeździecki		Razem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	60	92,3	57	96,6	117	94,4
Nie	2	3,1	1	1,7	3	2,4
Nie wiem	3	4,6	1	1,7	4	3,2
Razem	65	100,0	59	100,0	124	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Badani mieli również wskazać, jakie walory psychiczno-społeczne przynosi im uprawianie jeździectwa. Wśród odpowiedzi znalazł się szereg korzyści płynących z jazdy konnej i obcowania z końmi. Pytanie było wielokrotnego wyboru. Najczęściej zaznaczaną odpowiedzią było *obcowanie z końmi przynosi mi radość* – 62,9% osób wskazało ten aspekt. *Satysfakcję ze zdobywania nowych umiejętności* wybrało 49,2% badanych. Trzecią z najczęściej wymienianych odpowiedzi był po prostu *relaks* – 46,8%. Spora część respondentów (44,4%) uznała, że jazda konna redukuje u nich stres, a 25,8% nauczyła się wyciągać wnioski z porażek. Około jednej piątej ankietowanych (19,4%) zauważyło u siebie wzrost pewności siebie pod wpływem jazdy konnej, a 16,9% poczuło się bardziej zmotywowane do stawiania sobie nowych celów i ich realizacji. Część badanych zauważyła u siebie zalety płynące z jazdy konnej, takie jak: lepsze zarządzanie

czasem (10,5%), zwiększona chęć do podejmowania wyzwań (10,5%), otwartość na nowe doświadczenia (8,9%), zwiększona motywacja do treningów (8,9%) oraz do codziennych obowiązków (5,6%) i wzrost poziomu empatii (4,0%). Zestawienie najczęściej wymienianych walorów psychiczno-społecznych ogółem i w zależności od rodzaju podejmowanej aktywności jeździeckiej prezentuje ryc. 7.



Rycina 7. Psychiczno-społeczne walory jazdy konnej w opinii badanych (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Jeźdźcy rekreacyjni spośród wymienionych korzyści psychiczno-społecznych najczęściej dostrzegali radość z obcowania z końmi (72,3%). Ponad połowa badanych osób (56,9%), które jeżdżą konno rekreacyjnie, odczuwa relaksujący wymiar tej aktywności. Dla 44,6% z nich zdobywanie nowych umiejętności jeździeckich jest źródłem satysfakcji, a 43,1% jeźdźców rekreacyjnych uważa, że jeździectwo redukuje u nich stres. Grupa ta rzadziej dostrzega korzyści takie jak: większa motywacja do realizowania nowych celów (13,8%), nauka wyciągania wniosków z porażek (13,8%), wzrost pewności siebie (12,3%), otwartość na nowe doświadczenia (10,8%), chętniejsze podejmowanie wyzwań (10,8%),

lepsze zarządzanie czasem (9,2%), zwiększona motywacja do treningów (6,2%) i codziennych obowiązków (6,2%), wzrost empatii (6,2%).

Z kolei sportowcy najczęściej wskazywali na satysfakcję ze zdobywania nowych umiejętności jeździeckich (54,2%). Radość wynikająca z kontaktu z końmi znalazła się na drugim miejscu w tej grupie (52,5%). Dla 45,8% badanych sportowców jeździectwo było sposobem na redukcję stresu, a 39,0% dostrzegło, że pod wpływem tego sportu nauczyło się wyciągać wnioski z porażek. Sporty jeździeckie okazały się źródłem relaksu dla 35,6% sportowców. Aż 27,1% zauważyło wzrost pewności siebie, a 20,3% wzrost motywacji do realizacji nowych celów. Wśród innych korzyści dostrzeganych przez jeźdźców sportowych były: zwiększona motywacja do treningów (11,9%), lepsze zarządzanie czasem (11,9%), chętniejsze podejmowanie wyzwań (10,2%), otwartość na nowe doświadczenia (6,8%), zwiększona motywacja do codziennych obowiązków (5,1%) oraz wzrost empatii (1,7%).

W celu diagnozy występowania różnic istotnych statystycznie wykonano test chi-kwadrat dla trzech walorów psychiczno-społecznych dostrzeganych przez badanych. Były to radość z obcowania z końmi, wzrost pewności siebie oraz nauka wyciągania wniosków z porażek.

Do zbadania różnic dla korzyści, jaką była radość z obcowania z końmi, zaproponowano następujące hipotezy:

Hipoteza zerowa H_0 : *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na radość płynącą z obcowania z końmi.*

Hipoteza alternatywna H_1 : *Jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż sportowcy czerpią radość z kontaktu z końmi.*

Podczas obliczeń uzyskano wartość empiryczną z testu na poziomie $\chi^2_{emp} = 5,1778$, która stanowi podstawę do odrzucenia hipotezy zerowej i przyjęcie hipotezy alternatywnej. Zatem na podstawie wykonanego testu chi-kwadrat stwierdza się, że jeźdźcy rekreacyjni zdecydowanie częściej niż sportowcy czerpią radość z obcowania z końmi.

W przypadku diagnozy różnic w dostrzeganiu wzrostu pewności siebie u osób jeżdżących konno rekreacyjnie i sportowo hipotezy badawcze prezentowały się następująco:

Hipoteza zerowa H_0 : *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na wzrost pewności siebie.*

Hipoteza alternatywna H_1 : *Sportowcy zdecydowanie częściej niż jeźdźcy rekreacyjni dostrzegają u siebie wzrost pewności siebie pod wpływem jazdy konnej.*

Wynik testu chi-kwadrat w tym przypadku wyniósł $\chi^2_{emp} = 4,3465$, co również jest podstawą do przyjęcia hipotezy alternatywnej i uznania, że osoby jeżdżące konno sportowo częściej niż osoby podejmujące tę aktywność rekreacyjnie dostrzegają u siebie wzrost pewności siebie.

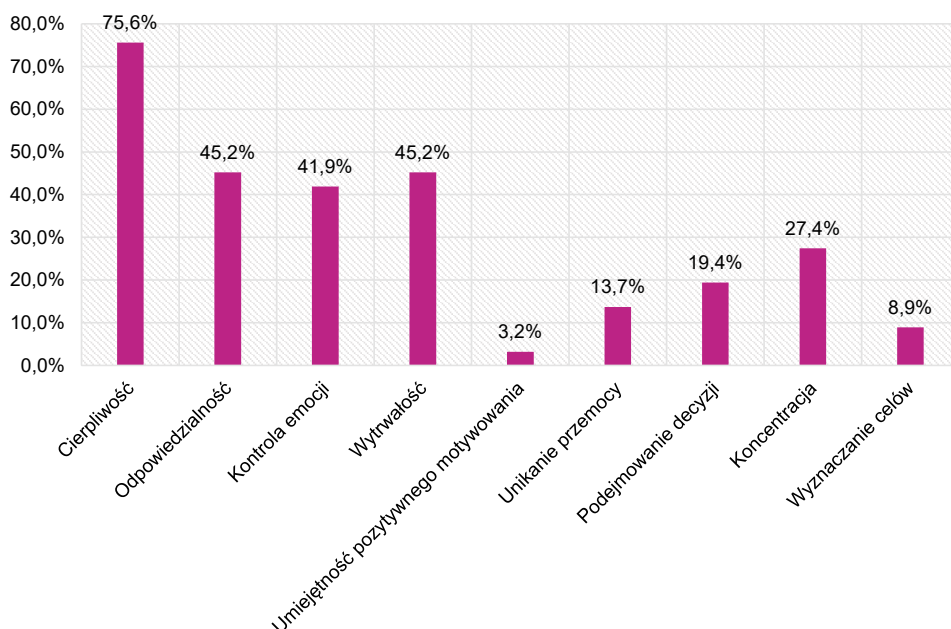
Ostatnią korzyścią zbadaną za pomocą testu chi-kwadrat była nauka wyciągania wniosków z porażek. Na potrzeby wykonania testu postawiono hipotezy badawcze:

Hipoteza zerowa H_0 : *Rodzaj podejmowanej aktywności jeździeckiej nie ma wpływu na naukę wyciągania wniosków z porażek.*

Hipoteza alternatywna H_1 : *Dla sportowców jazda konna zdecydowanie częściej niż dla jeźdźców rekreacyjnych jest sposobem na naukę wyciągania wniosków z porażek.*

W tym przypadku na podstawie obliczeń uzyskano najwyższą wartość empiryczną testu chi-kwadrat wynoszącą $\chi^2_{emp} = 10,2064$. Z tego powodu przyjęto hipotezę alternatywną mówiącą o istnieniu różnic istotnych statystycznie i uznano, że dla sportowców jazda konna zdecydowanie częściej niż dla jeźdźców rekreacyjnych jest sposobem na naukę wyciągania wniosków z porażek.

Ostatnie pytanie o wychowawcze walory jazdy konnej dotyczyło cech i umiejętności, jakie kształtuje jazda konna. Wśród ogółu badanej grupy najczęściej wskazywano cierpliwość – aż 76,6% respondentów wyróżniło tę odpowiedź. Na drugim miejscu znalazły się cechy takie jak cierpliwość i wytrwałość w dążeniu do celu – po 45,2%. Często wskazywana była także kontrola emocji – wyróżniona przez 41,9% badanych. Istotną umiejętnością okazała się koncentracja na zadaniu (27,4%) oraz umiejętność podejmowania decyzji (19,4%). Tylko 13,7% badanych nauczyło się unikać przemocy pod wpływem jazdy konnej, a 8,9% zdobyło umiejętność świadomego podejmowania i wyznaczania celów. Z kolei dla 3,2% badanych jazda konna przyniosła umiejętność pozytywnego motywowania. Cechy i umiejętności, jakie kształtuje jazda konna w opinii badanych, zaprezentowano na ryc. 8.



Rycina 8. Cechy i umiejętności kształtowane podczas uprawiania jazdy konnej w opinii badanych (n = 124)

Źródło: opracowanie własne.

Próba dyskusji wyników niniejszych badań z pracami innych autorów przynosi pewne komplikacje związane z niewielką liczbą dostępnych prac empirycznych dotyczących wpływu jazdy konnej na psychiczno-społeczną sferę życia jeźdźców. Jedną z publikacji, poruszającą podobną tematykę, jest artykuł autorstwa Omelan i Kozłowskiej powstały na podstawie badań przeprowadzonych w 2017 r. na grupie 352 osób rekreacyjnie jeżdżących konno. Wyniki badań wskazują, iż 69,9% spośród badanych osób dostrzegło wpływ jazdy konnej na własną sferę psychiczną, a 3,7% na sferę społeczną. Biorąc pod uwagę cechy charakteru, na jakich kształtowanie wpływa uprawianie jazdy konnej, badani wskazali cierpliwość – 45,2%, odpowiedzialność – 39,8% oraz niezależność – 15,0%¹⁶. Niniejsza praca podejmuje próbę rozszerzenia zakresu cech, jakie mogą być formowane w procesie uprawiania jazdy konnej. Potwierdza jednak jeden z głównych wniosków Omelan i Kozłowskiej, iż „regularne uprawianie jeździectwa w istotny sposób wpływa na życie jeźdźców, kształtując ich charakter, wpływając na zdrowie i kontakty społeczne”¹⁷. Badania własne na ten temat wskazują na szeroki zasób cech i umiejętności, które zdaniem jeźdźców są rozwijane pod wpływem jazdy konnej oraz kontaktu z końmi.

Inne doniesienia naukowe, jakie można odnieść do poruszonej tematyki, to nieco starsze badania z 2014 r. przeprowadzone na 57-osobowej grupie członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich przez Krystynę Chmiel i Tomasza Derewieckiego. Badania te dotyczyły wpływu uprawiania jeździectwa na jakość życia. Ankietowani mieli możliwość wskazania na korzyści płynące z uprawiania jeździectwa. Wymieniono wśród nich m.in. przyjemność – 30,07%, satysfakcję z kontaktu z inteligentnym zwierzęciem – 25,29% oraz dowartościowanie się – 6,47%¹⁸. W tym przypadku również nieco rozszerzono zakres walorów psychiczno-społecznych, jakie może nieść uprawianie jazdy konnej, co pokazują powyższe wykresy.

Wnioski

Tematyka jazdy konnej w badaniach naukowych wciąż posiada pewne luki badawcze, które wydają się ciekawym obszarem do poznania empirycznego. Wiele prac na ten temat obejmuje przeglądy literatury przedmiotu. Publikacje z wynikami badań empirycznych na jeźdźcach dotyczą najczęściej aspektów związanych ze sferą fizyczną, poruszając tematykę urazowości w sportach konnych lub terapeutycznego zastosowania jazdy konnej na przykładzie hipoterapii. Niewielu autorów w Polsce podejmuje badania w zakresie wpływu jazdy konnej na wychowanie, czyniąc ją ciekawym obszarem do badań.

¹⁶ A. Omelan, N. Kozłowska, *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa...*, s. 52–62.

¹⁷ Tamże.

¹⁸ K. Chmiel, T. Derewiecki, *Wpływ uprawiania jeździectwa na jakość życia w opinii członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich*, „Rozprawy Społeczne” 2016, nr 4(10), s. 55–59.

Jeździectwo jest ciekawą formą spędzania czasu wolnego dla osób w różnym wieku. Może pełnić funkcję rekreacyjną lub być uprawiane sportowo. Jak pokazują niniejsze badania, jazda konna jest źródłem wielu korzyści wychowawczych dla osób ją podejmujących. Kontakt z końmi i uprawianie hippiki wpływają na samopoczucie człowieka i kształtują jego charakter.

Jazda konna odgrywa jednak nieco inną rolę dla jeźdźców rekreacyjnych i sportowych. Osoby jeżdżące konno rekreacyjnie dostrzegają w tej formie spędzania wolnego czasu przede wszystkim źródło relaksu i radości. Zauważalny jest u nich również pozytywny wpływ jazdy konnej na samopoczucie. Z kolei osoby jeżdżące konno sportowo znacznie częściej wiążą tę dyscyplinę sportu z aspektem rozwoju osobistego. Jeździectwo uczy ich wyciągania wniosków z porażek i wpływa na budowanie pewności siebie.

W zależności od podejmowanej formy (rekreacyjnej lub sportowej) jazda konna wspiera rozwój osobisty i wychowawczy. Rekreacja konna sprzyja relaksowi i jest źródłem radości dla jeźdźcy. Sport jeździecki natomiast uczy radzenia sobie z porażkami i wzmacnia pewność siebie. Te aspekty łącznie czynią jeździectwo wartościowym narzędziem kształtującym charakter.

Piśmiennictwo

- Bartle C., Newsum G., *Trening konia sportowego. Ujeżdżenie, skoki, kros*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2010.
- Chmiel K., Derewiecki T., *Wpływ uprawiania jeździectwa na jakość życia w opinii członków Polskiego Związku Hodowców Koni Arabskich*, „Rozprawy Społeczne” 2016, nr 4(10), s. 55–59.
- Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.
- Droń M., *Jeździectwo w działalności wychowawczej drużyn kawalerii harcerskiej Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej (1989–2000)*, „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 2005, t. 6, s. 97–106.
- Janiszewska J., Cieśla A., *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej, Szczecin 2008.
- Lipoński W., *Sport*, <https://www.wbc.poznan.pl/Content/35194/Wojciech%20Lipo%C5%84ski%20-%20Sport.pdf> (dostęp: 24.11.2025).
- Meyners E., *Ćwiczenia w siodle. Poprawa rozluźnienia, gibkości i koordynacji*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2011.
- Nyc M., *Animacja aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci z wykorzystaniem gier i zabaw na koniu*, „Turystyka i Rekreacja” 2015, t. 12(1), s. 119–125.
- Omelan A.A., Kozłowska N., *Rekreacja konna – motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku” 2017, t. 3(21), s. 52–62.
- Pruchiewicz W., *Akademia jeździecka*, Chaber PR, Warszawa 2003.
- Skorupski K., *Psychologia treningu koni*, PWRiL, Warszawa 2006.
- Stefanowska A., Bóldak A., *Relacja człowiek–koń, czyli o znaczeniu koni w życiu człowieka pod względem cywilizacyjnym i indywidualnym*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2022, nr 2, s. 107–120.
- Zasady jazdy konnej, cz. 1. Podstawowe wyszkolenie konia i jeźdźcy*, praca zbiorowa, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2003.

CZĘŚĆ III

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO NARZĘDZIE PROMOCJI ZDROWIA, EDUKACJI I INKLUZJI SPOŁECZNEJ

dr hab. Jana Krzysztozek, prof. AWF

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

e-mail: krzysztozek@awf.poznan.pl

prof. dr hab. Michał Bronikowski

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

e-mail: bronikowski@awf.poznan.pl

dr Agata Korcz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

e-mail: korcz@awf.poznan.pl

dr Marlena Łopatka

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

e-mail: lopatka@awf.poznan.pl

dr hab. Paweł Kleka, prof. UAM

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki

e-mail: pawel.kleka@amu.edu.pl

mgr Dagny Adamczak

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Dydaktyki Aktywności Fizycznej

e-mail: dagny.adamczak@awf.poznan.pl

dr hab. Małgorzata Bronikowska, prof. AWF

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład Metodyki Rekreacji

e-mail: bronikowska@awf.poznan.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.09>

„Zielona recepta” – innowacyjna metoda aktywizująca¹

Streszczenie. Badanie miało charakter kontrolowanego eksperymentu trwającego 14 tygodni i dotyczyło oceny skuteczności innowacyjnej interwencji edukacyjnej z wykorzystaniem „Zielonej recepty” w promowaniu aktywności fizycznej (AF) w czasie wolnym wśród młodzieży w wieku 15–17 lat ($n = 148$). Interwencję zastosowano w trzech grupach ryzyka z niewystarczającym poziomem AF: młodzieży z ponadnormatywną masą ciała (grupa A, $n = 31$), nadmiernie korzystającej z urządzeń elektronicznych (B, $n = 40$) oraz o niskim wsparciu społecznym (C, $n = 37$). Grupę kontrolną (D, $n = 40$) stanowili uczniowie o wystarczającej AF, bez interwencji. Eksperyment obejmował: siedmiodniowy pomiar wstępny, dwunastotygodniową interwencję oraz siedmiodniowy pomiar końcowy. Subiektywny poziom umiarkowanej i intensywnej AF (MVPA) oceniono za pomocą testu Prochaski i wsp., a dane obiektywne AF (pokonany dystans w km) rejestrowano za pomocą opaski Huawei Watch Fit SE. Wyniki wykazały wzrost MVPA oraz pokonanego dystansu we wszystkich grupach interwencyjnych: MVPA – A ($2,53 \pm 1,52 \rightarrow 4,05 \pm 1,37$ dni/tydzień), B ($2,81 \pm 1,21 \rightarrow 3,60 \pm 1,43$), C ($2,84 \pm 1,52 \rightarrow 3,74 \pm 1,40$); dystans – A ($3,76 \pm 1,53 \rightarrow 8,51 \pm 3,11$ km/dzień), B ($4,12 \pm 2,13 \rightarrow 8,47 \pm 2,67$), C ($4,63 \pm 2,76 \rightarrow 8,91 \pm 1,46$). Jednocześnie w grupie kontrolnej odnotowano spadek MVPA ($5,53 \pm 0,84 \rightarrow 4,96 \pm 1,18$) i pokonanego dystansu ($6,87 \pm 2,38 \rightarrow 6,85 \pm 3,10$). „Zielona recepta” okazała się skutecznym narzędziem wspierającym prozdrowotną AF młodzieży z grup ryzyka, co wskazuje na jej potencjał w profilaktyce i promocji zdrowia.

Słowa kluczowe: metoda aktywizująca, aktywność fizyczna, młodzież szkolna

Green Prescription – an Innovative Method for Promoting Activity

Abstract. The study was a controlled experiment lasting 14 weeks and concerned the evaluation of the effectiveness of an innovative educational intervention using the “Green Prescription” in promoting physical activity (PA) during leisure time among young people aged 15–17 ($n = 148$). The intervention was applied to three risk groups with insufficient PA levels: adolescents who were overweight (group A, $n = 31$); excessive electronic device users (B, $n = 40$); and those with low social support (C, $n = 37$). The control group (D, $n = 40$) consisted of students with sufficient PA, without intervention. The experiment included: a 7-day preliminary measurement, a 12-week intervention, and a 7-day final measurement. The subjective level of moderate-to-vigorous PA (MVPA) was assessed using the Prochaska et al. test, and objective PA data (distance covered in kilometres) was recorded using a Huawei Watch Fit SE wristband. The results showed an increase in MVPA and distance covered in all intervention groups: MVPA – A ($2.53 \pm 1.52 \rightarrow 4.05 \pm 1.37$ days/week), B ($2.81 \pm 1.21 \rightarrow 3.60 \pm 1.43$), C ($2.84 \pm 1.52 \rightarrow 3.74 \pm 1.40$); distance – A ($3.76 \pm 1.53 \rightarrow 8.51 \pm 3.11$ km/day), B ($4.12 \pm 2.13 \rightarrow 8.47 \pm 2.67$), C ($4.63 \pm 2.76 \rightarrow 8.91 \pm 1.46$). At the same time, the control group showed a decrease in MVPA ($5.53 \pm 0.84 \rightarrow 4.96 \pm 1.18$) and distance covered ($6.87 \pm 2.38 \rightarrow 6.85 \pm 3.10$). The “Green Prescription” proved to be an effective tool in supporting the health-promoting PA of young people from risk groups, which indicates its potential in prevention and health promotion.

Keywords: activating method, physical activity, school youth

¹ Praca naukowa dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II”, nr projektu NdS-II/SP/0560/2023/01.

Wstęp

„Zielona recepta” – trend zdrowotny związany z promocją aktywności fizycznej (AF) – praktykowana jest od kilkunastu lat w krajach wysoko rozwiniętych. Zakłada tworzenie scenariuszy AF dostosowanych do potrzeb pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w celach profilaktycznych, jak i w leczeniu przewlekłych schorzeń. Liczne badania wykazały, że ustrukturyzowane zalecenia dotyczące ćwiczeń fizycznych, w szczególności aktywności na świeżym powietrzu lub przebywania w zielonych przestrzeniach, mogą przynieść znaczące korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego². Inicjatywa coraz częściej jest stosowana w krajowych strategiach zdrowotnych w Nowej Zelandii, Szwecji i Wielkiej Brytanii, gdzie pozytywnie postrzegana jest przez lekarzy pierwszego kontaktu lub pokrewnych pracowników służby zdrowia w odniesieniu do mało aktywnych, prowadzących siedzący tryb życia osób, a także jako wsparcie leczenia otyłości i depresji³. Zajęcia te mają zazwyczaj prosty charakter i nie wymagają użycia specjalistycznego sprzętu. Można je wykonywać w ogólnodostępnych miejscach publicznych. Pomagają w budowaniu pozytywnej więzi z naturą. Jednocześnie lekarze zwracają uwagę na ograniczenia czasowe konsultacji i sugerują przekazanie tych zadań doradcom lub pielęgniarkom wspierającym pacjentów⁴.

Udowodnione korzyści płynące z programu „Zielona recepta”⁵ sugerują możliwość dostosowania tej koncepcji do konkretnych potrzeb środowisk szkolnych. Biorąc pod uwagę międzynarodowe doświadczenia krajów, które jako pierwsze wprowadziły to podejście, profesjonalne przygotowanie nauczycieli wychowania fizycznego (WF) w zakresie opracowywania programów AF, wraz z ich ustawową odpowiedzialnością edukacyjną w tej dziedzinie, stanowi przekonujący argument do implementacji tej inicjatywy w środowisku szkolnym, gdzie kontakt ucznia z nauczycielem (i/lub pielęgniarką szkolną) jest znacznie częstszy niż z lekarzem rodzinnym.

W literaturze można znaleźć opracowania opisujące mocne strony i ograniczenia lekarzy oraz nauczycieli WF w zakresie preskrypcji ćwiczeń. Przegląd badań wskazuje, że lekarze lepiej sobie radzą z diagnostyką i bezpieczeństwem

² J. Barton, J. Pretty, *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*, „Environmental Science & Technology” 2010, t. 44(10), s. 3947–3955; K. Husk, R. Lovell, C. Cooper i in., *Participation in Environmental Enhancement and Conservation Activities for Health and Well-Being in Adults: A Review of Quantitative and Qualitative Evidence*, „Cochrane Database of Systematic Reviews” 2016, t. 5: CD010351.

³ A. Patel, G. Schofield, G. Kolt i in., *General Practitioners’ Views and Experiences of Counseling for Physical Activity Through the New Zealand Green Prescription Program*, „BMC Family Practice” 2011, t. 12: 119; G. Persson, A. Brorsson, E. Hansson i in., *Physical Activity on Prescription (PAP) from the General Practitioner’s Perspective – A Qualitative Study*, „BMC Family Practice” 2013, t. 14: 128.

⁴ A. Lion, A. Vuillemin, J. Thorton i in., *Physical Activity Promotion in Primary Care: A Utopian Quest?*, „Health Promotion International” 2019, t. 34, s. 877–886; A. Patel, G. Schofield, G. Kolt i in., *General Practitioners’ Views...*, s. 119.

⁵ J.M. Robinson, M.F. Breed, *Green Prescriptions and Their Co-Benefits: Integrative Strategies for Public and Environmental Health*, „Challenges” 2019, t. 10(1): 9; M.J. Hamlin, E. Yule, C.A. Elliot i in., *Long-Term Effectiveness of the New Zealand Green Prescription Primary Health Care Exercise Initiative*, „Public Health” 2016, t. 140, s. 102–108.

medycznym. Natomiast nauczyciele WF skuteczniej tworzą programy profilaktyczne dla osób zdrowych, chroniące przed skutkami siedzącego trybu życia i nadmiernej ekspozycji na środowisko cyfrowe.

Najważniejsze ustalenia z analizy badań empirycznych dotyczących praktyk i edukacji lekarzy oraz badań dotyczących kompetencji nauczycieli WF w zakresie preskrypcji ćwiczeń, obejmujących literaturę z Polski, Europy i obu Ameryk przedstawiono w tab. 1.

Tabela 1. Porównanie kluczowych aspektów zawodowych w kontekście kompetencji przypisywania AF jako formy profilaktyki zdrowotnej

Aspekt	Nauczyciel WF	Lekarz
Wiedza o mechanice ruchu, metodyce treningu, biomechanice, ocenie kondycji	Zazwyczaj dobra / bardzo dobra	Zwykle słabiej – zależy od dodatkowych szkoleń
Wiedza kliniczna (choroby, przeciwwskazania, farmakologia)	Ograniczona	Wysoka
Umiejętność indywidualizacji planu w warunkach zdrowych osób	Wysoka	Średniowysoka (jeśli lekarz ma szkolenie z zakresu treningu zdrowotnego)
Umiejętność prowadzenia interwencji profilaktycznych / edukacyjnych w grupach	Wysoka	Często ograniczona
Dostępność czasu / warunków do monitorowania i dostosowywania planów	Nauczyciel działa w środowisku szkolnym, wielokrotnie regularnie, co może sprzyjać ciągłości	Lekarz spotyka pacjenta sporadycznie, czas wizyty ograniczony, ma możliwość wystawienia skierowań itp.

* W. Zhu, W. Geng, L. Huang i in., *Who Could and Should Give Exercise Prescription: Physicians, Exercise and Health Scientists, Fitness Trainers, or ChatGPT?*, „Journal of Sport and Health Science” 2024, t. 13(3), s. 368–372; M.A. Petrie, K.A. Johnson, O. Dubey i in., *Exercise Prescription Principles Among Physicians and Physical Therapists for Patients with Impaired Glucose Control: A Cross-Sectional Study*, „Journal of Functional Morphology and Kinesiology” 2023, t. 8(3): 112; G. Grandes, A. Sanchez, R.O. Sanchez-Pinilla i in., *Effectiveness of Physical Activity Advice and Prescription by Physicians in Routine Primary Care: A Cluster Randomized Trial*, „Archives of Internal Medicine” 2009, t. 169(7), s. 694–701.

Źródło: opracowanie własne.

Uwzględniając, że nauczyciele WF dysponują dobrą znajomością metod treningowych, umiejętnością dostosowania ćwiczeń do poziomu sprawności fizycznej oraz kompetencjami komunikacyjnymi potrzebnymi do prowadzenia programów profilaktycznych⁶, a prowadzone przez nich interwencje szkolne skutecznie podnoszą poziom wiedzy i AF uczniów, uzasadnione jest wprowadzenie tej metody do praktyki szkolnej jako formy aktywizującej.

⁶ W. Zhu, W. Geng, L. Huang i in., *Who Could and Should Give Exercise Prescription...*, s. 368–372.

Założenia „Zielonej recepty”

Koncepcja metody „Zielonej recepty” ma na celu wspomaganie realizacji zaleceń w zakresie AF dla młodzieży. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież w wieku od pięciu do 17 lat powinny wykonywać co najmniej 60 minut dziennie ćwiczeń fizycznych o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowych, aby w pełni wykorzystać korzyści płynące z AF⁷. Jednakże realizacja dziennej minimalnej dawki ruchu dla znacznej części młodzieży stanowi dziś problem. Szacuje się, że aż 80% nastolatków na świecie wykazuje niewystarczającą AF⁸, a najnowsze badania wskazują na wyraźną tendencję do jej spadku o około 7% rocznie w skali globalnej⁹. Niedobór AF sprzyja rozwojowi wielu chorób, których wystąpienie w młodym wieku zwiększa ryzyko ich utrzymywania się w dorosłości, obniżając jakość życia¹⁰. W związku z tym istotne stają się wszelkie formy promowania i wspierania AF wśród dzieci i młodzieży, w co, ze względu na swoją uniwersalność, wpisuje się koncepcja „Zielonej recepty”. Uniwersalność pomysłu opiera się przede wszystkim na możliwości indywidualizacji proponowanych form AF. Cecha indywidualizacji stanowi ważny element przygotowywania programów dotyczących aspektów ruchowych nastolatków i zakłada, że zalecenia powinny uwzględniać przyczynę niskiego poziomu AF oraz być dostosowane do ich cech fizycznych, jak i psychospołecznych¹¹. Program AF powinien więc uwzględniać m.in. indywidualny kontekst społeczny, zainteresowania, umiejętności, motywację, świadomość ciała czy dostęp do infrastruktury¹². Koncepcja „Zielonej recepty” zakłada indywidualne dostosowanie zaleceń dotyczących AF do potrzeb i kontekstu społecznego nastolatka, uwzględniając m.in. specyficzne problemy zdrowotne, utrudniające realizację zaleceń ruchowych, np. nadmierna masa ciała. Propozycje AF powinny umożliwiać wykonanie zaleceń ruchowych w sposób dostosowany do stylu życia jednostki. Przykładowo u młodzieży spędzającej dużo czasu przed ekranem można wykorzystać aplikacje wspierające AF, przekształcając część tego czasu w okazję do podejmowania ruchu.

⁷ World Health Organization, *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva 2020, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239009/> (dostęp: 8.04.2025).

⁸ E.M.F. van Sluijs, U. Ekelund, I. Crochemore-Silva i in., *Physical Activity Behaviours in Adolescence: Current Evidence and Opportunities for Intervention*, „Lancet” 2021, t. 398(10298), s. 429–442.

⁹ Z. Xu, J. Xu, T. Liu i in., *The Pathway of Social Support in Enhancing Adolescents' Physical Fitness: The Mediating Roles of Physical Activity and Self-Efficacy*, „PLoS One” 2024, t. 19(9): e0308864.

¹⁰ J. Chen, Y. Bai, W. Ni, *Reasons and Promotion Strategies of Physical Activity Constraints in Obese/Overweight Children and Adolescents*, „Sports Medicine and Health Science” 2023, t. 6(1), s. 25–36.

¹¹ A.S. Alberga, E.R. Medd, K.B. Adamo i in., *Top 10 Practical Lessons Learned from Physical Activity Interventions in Overweight and Obese Children and Adolescents*, „Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism” 2013, t. 38(3), s. 249–258.

¹² J. Chen, Y. Bai, W. Ni, *Reasons and Promotion Strategies...*, s. 25–36; A.S. Alberga, E.R. Medd, K.B. Adamo i in., *Top 10 Practical Lessons...*, s. 249–258.

Mając na uwadze narastający problem niskiego poziomu AF wśród polskiej młodzieży, kluczowym wyzwaniem staje się stworzenie takich rozwiązań i działań, które będą atrakcyjne, dostępne i dostosowane do realnych potrzeb młodych ludzi. Włączenie nowoczesnych i specjalistycznych form AF stanowi obecnie istotny element strategii przeciwdziałania temu zjawisku. Dla młodzieży takie podejście ma szczególne znaczenie, ponieważ okres dojrzewania to czas kształtowania zdrowych nawyków, ale również faza zwiększonej podatności na negatywne zmiany cywilizacyjne¹³. Konieczne jest poszukiwanie nowych, bardziej angażujących form AF, które będą spójne z zainteresowaniami współczesnej młodzieży.

Badania wskazują, że nowoczesne narzędzia technologiczne – aplikacje mobilne, opaski monitorujące, gry terenowe oparte na lokalizacji (tj. Pokémon Go czy Geocaching) – mogą skutecznie zachęcać młodzież do większej AF¹⁴. W ramach prezentowanej metody można wdrożyć mobilne aplikacje proaktywne, które łączą AF z elementami rywalizacji i przygody, przekształcając czas ekranowy w AF o charakterze rekreacyjnym i społecznym – np. zadania terenowe z wykorzystaniem GPS, krótkie wyzwania ruchowe czy filmy z instruktażem treningowym dostosowane do potrzeb grupy. Proponowane zalecenia powinny być możliwie najbardziej atrakcyjne i różnorodne. Takie formy sprzyjają utrzymaniu motywacji, a jednocześnie pozwalają łączyć cyfrowe przyzwyczajenia młodzieży z realnym ruchem.

Jednym z kluczowych wyzwań współczesnych projektów prozdrowotnych jest utrzymywanie efektów po ich zakończeniu. Badania wskazują, że w ciągu trzech miesięcy od ukończenia szkolnych programów AF 60–80% uczestników powraca do wcześniejszego, mniej aktywnego trybu życia¹⁵. Problem ten może wynikać z braku trwałej motywacji i ograniczonego wsparcia, czemu metoda „Zielonej recepty” stara się przeciwdziałać poprzez utrzymanie kontaktu ucznia z nauczycielem WF oraz rozwijanie motywacji wewnętrznej. Uczniowie zyskują autonomię (możliwość wyboru realizowanych zaleceń), poczucie kompetencji (doświadczenie skuteczności działań) oraz relacyjność (udział w zajęciach z innymi). Szczególnie autonomia w wyborze form ruchu sprzyja długofalowemu utrzymaniu AF, a dodatkowym atutem metody jest poznawanie nowych form ćwiczeń i wzmacnianie więzi społecznych poprzez wspólne działania z rówieśnikami i bliskimi.

Współczesna młodzież coraz częściej spędza czas wolny w sposób siedzący. Uczniowie już w trakcie zajęć szkolnych pozostają w bezruchu od pięciu do ośmiu godzin dziennie, a po zakończeniu nauki często kontynuują bierne formy

¹³ J. Mastalski, *Przestrzenie (nie)aktywności współczesnej młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Naukowe UPP2, Kraków 2023, s. 22–44.

¹⁴ B. Piqueras-Sola, J. Cortés-Martín, R. Rodríguez-Blanque i in., *Systematic Review on the Impact of Mobile Applications with Augmented Reality to Improve Health*, „Bioengineering” 2024, t. 11: 622; L. Laranjo, D. Ding, B. Heleno i in., *Do Smartphone Applications and Activity Trackers Increase Physical Activity in Adults? Systematic Review, Meta-Analysis and Metaregression*, „British Journal of Sports Medicine” 2023, t. 55, s. 422–432.

¹⁵ C.D. Madigan, M. Fong, J. Howick i in., *Effectiveness of Interventions to Maintain Physical Activity Behavior (Device-Measured): Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, „Obesity Reviews” 2021, t. 22(7), e13213.

aktywności, spędzając kolejne godziny przed ekranem telefonu, komputera lub telewizora. Z raportu *Nastolatki 3.0*¹⁶ wynika, że młodzi ludzie spędzają średnio ponad pięć i pół godziny dziennie przed ekranem urządzeń elektronicznych. Ponad połowa badanych nastolatków deklaruje, że poświęca na media społecznościowe kilka godzin dziennie, natomiast około 45% spędza podobną ilość czasu w internecie. W porównaniu z tymi danymi AF zajmuje dopiero piąte miejsce w hierarchii codziennych zajęć – jedynie około 20% młodych ludzi przyznaje, że poświęca na sport kilka godzin dziennie¹⁷. Zjawisko to stanowi poważne wyzwanie w kontekście kształtowania prozdrowotnych nawyków i promowania aktywnego stylu życia wśród młodzieży.

Metoda „Zielonej recepty” opiera się na stopniowym wprowadzaniu pozytywnych alternatyw dla zachowań sedentarnych, pozwalając uczniom naturalnie i trwale modyfikować nawyki, np. pokonując część drogi do szkoły pieszo. Takie podejście wzmacnia motywację wewnętrzną i sprzyja utrzymaniu AF oraz poprawie wskaźników zdrowotnych.

Zastosowanie i ograniczenia metody „Zielonej recepty”

Procedura projektowania „Zielonych recept” opiera się na współtworzeniu planu działania z uczniem, uwzględniając jego zasoby, potrzeby i możliwości, co odpowiada zasadzie indywidualizacji. Rekomendacje można formułować na podstawie wyników testów sprawności (diagnoza), ankiet dotyczących poziomu AF, preferencji form AF i stanu zdrowia ucznia oraz obowiązujących wytycznych dotyczących AF dla dzieci i młodzieży¹⁸ i organizacji dnia szkolnego¹⁹. Kluczowe jest stosowanie zrozumiałego języka, zapewnienie dostępności ekonomicznej proponowanych form aktywności oraz stałe wsparcie motywacyjne²⁰.

Proces przygotowania i wdrażania recept obejmuje sześć etapów: (1) ocenę wstępną, (2) przypisanie ucznia do scenariusza AF, (3) opracowanie planu działania, (4) sformułowanie recepty, (5) dystrybucję i monitorowanie realizacji oraz (6) ewaluację i adaptację. Ocena wstępna pozwala określić wyjściowy poziom sprawności fizycznej (SF) i stan zdrowia ucznia oraz jego preferencje dotyczące form AF, na podstawie czego dobiera się odpowiedni scenariusz, np. przeciwdziałający

¹⁶ NASK – Państwowy Instytut Badawczy, *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK 2023, <https://www.nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow> (dostęp: 6.11.2025).

¹⁷ A. Żbikowska, *Społeczne uwarunkowania sposobów spędzania czasu wolnego przez nastolatków*, rozprawa doktorska, Uniwersytet Warszawski, Wydział Socjologii, 2023, Repozytorium UW.

¹⁸ *Wytyczne WHO dotyczące AF i siedzącego trybu życia: omówienie*, Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021.

¹⁹ K. Frömel, D. Groffik, J. Mitáš i in., *Physical Activity Recommendations for Segments of School Days in Adolescents: Support for Health Behavior in Secondary Schools*, „Frontiers in Public Health” 2020, t. 8: 527442.

²⁰ J.T. Lawson, R. Wissing, C. Henderson-Wilson i in., *Health Empowerment Scripts: Simplifying Social/Green Prescriptions*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13: 889250.

nadmiernej masie ciała. Scenariusz zawiera konkretne rekomendacje z możliwością modyfikacji, a realizację wspiera nauczyciel WF lub współpracujący specjalista, np. psycholog szkolny.

Sformułowanie recepty obejmuje wskazanie zalecanej dawki AF (częstotliwość, czas, intensywność, rodzaj), zasobów potrzebnych do realizacji oraz podstawowych zasad bezpieczeństwa. Recepta powinna być zwięzła, czytelna i praktyczna, zawierać datę i okres obowiązywania. Początkowa dawka AF ma odpowiadać możliwościom w zakresie SF ucznia, następnie zaś może stopniowo wzrastać, np. o 10% tygodniowo. W receptach zaleca się uwzględnienie alternatywnych, bezpłatnych form aktywności dostępnych lokalnie. Recepty powinny być przekazywane uczniom w regularnych odstępach czasu, np. raz w tygodniu, dostępnym i odpowiednim ze względu na wiek ucznia kanałem komunikacyjnym. Monitorowanie realizacji może odbywać się z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi, które uczniowie już poznali w ramach lekcji WF i poprzez kontakt z nauczycielem WF, który powinien wspierać uczniów, identyfikować trudności i pomagać w ewentualnej modyfikacji scenariusza. Ewaluacja skuteczności recept obejmuje analizę danych ilościowych, np. liczbę kroków, minuty AF, oraz jakościowych, np. samopoczucie psychiczne/fizyczne, poziom stresu, jakość snu, co pozwala na dostosowanie scenariuszy.

W realizację tej metody warto zaangażować także innych uczestników procesu edukacyjnego w środowisku szkolnym, takich jak pielęgniarka szkolna, pedagog czy psycholog. Umożliwi to prowadzenie dodatkowych działań edukacyjnych ukierunkowanych na kształtowanie postawy stałego dążenia do zdrowego stylu życia oraz udzielanie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniom potrzebującym takiego oddziaływania. Przygotowując recepty, warto zwrócić uwagę na równość dostępu, proponując alternatywy domowe i nisko kosztowe, które przeciwdziałają barierom ekonomicznym i transportowym ograniczającym AF²¹ oraz AF na świeżym powietrzu.

Wdrożenie metody „Zielonej recepty” w ramach metody projektów do praktyki dydaktycznej WF²² może zapewnić jednocześnie realizację kilku celów obowiązujących od 1 września 2025 r. podstawy programowej (PP), w tym rozwijanie umiejętności świadomej samooceny i monitorowania własnej AF i SF²³. Dokument ten akcentuje znaczenie kształtowania całonocnej potrzeby podejmowania AF, rozwijania

²¹ S. Paquet, N.A. Struthers, A. Gunz, L. Gittings, *Barriers and Facilitators to Implementing Nature Prescriptions for Child and Youth Health: A Scoping Review*, „Health Promotion International” 2025, t. 40(2): daaf039.

²² K.L. Simonton, T.E. Layne, C.C. Irwin, *Project-Based Learning and Its Potential in Physical Education: An Instructional Model Inquiry*, „Curriculum Studies in Health and Physical Education” 2021, t. 12(1), s. 36–52; J.P. Zavala-Crichton, C. Hinojosa-Torres, R. Yáñez-Sepúlveda, *Project-Based Learning as a Strategy in Physical Education Teacher Training: Creating a Cultural Route Promoting Active Commuting*, „European Journal of Educational Research” 2023, t. 12(3), s. 1219–1231.

²³ Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, Dz.U. 2025, poz. 1035; Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, Dz.U. 2025, poz. 1052.

SF oraz świadomego formowania postaw prozdrowotnych. Należy również podkreślić, że nowa PP dopuszcza możliwość stosowania zarówno metody projektów, jak i metody zadaniowej oraz problemowej (w ramach każdej z nich można wdrożyć aktywizującą metodę „Zielonej recepty”) w procesie dydaktycznym, co stwarza szerokie perspektywy dla innowacyjnych rozwiązań w nauczaniu WF.



Lp.	Zalecenia:
1.	Dzień 1 – trening siłowy + uważność na technikę (20 min) 3x: 12 przysiadów, 10 pompek (tradycyjne lub na kolanach), 20-30 s plank (podpór przodem na przedramionach), 15 wykroków (ze zmianą nogi). 🔥 Trudnie: przysiad z wyskokiem, pompki z nogami na podwyższeniu, plank 45-60 s, wykrok z wyskokiem (opcjonalnie z hantlami lub butelkami wody). Przerwa: 30 s między ćwiczeniami, 1 min między seriami.
2.	Dzień 2 – marszobieg (25 min) 6 rund x: 1:30 min biegu + 2:00 min marszu. 🔥 Trudnie: 2:00 min biegu + 1:00 min marszu. Tempo: pozwalające na rozmowę.
3.	Dzień 3 – skakanka (15-20 min) 10x: 1 min skakania + 30 s przerwy. 🔥 Trudnie: 12 rund lub 1:30 skakanki. Alternatywa: 10x: 1 min pajacyków + 30 s przerwy.
4.	Dzień 4 – spotkaj się i zagraj (30-40 min) Gra zespołowa: koszykówka, siatkówka, piłka nożna, szczypiorniak (piłka ręczna). 🔥🔥🔥 Trudnie: minirywalizacja, dodatkowe wyzwania (rzuty do celu, sprinty). Alternatywa dla mniejszej ekipy: badminton, frisbee, ringo, zośka (mała piłka do odbijania stopą). 🔴 Ustaw timer na plank/przerwy/marszobieg/skakankę – pomaga trzymać się planu. Po więcej pomysłów sięgnij tutaj - dodatkowe propozycje aktywności fizycznej - AWF Poznań
Data wystawienia: 29.09.2025 r.	Wystawiono przez:
Data realizacji: 29.09.2025 r. - 05.10.2025 r.	



Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla Społeczeństwa II”



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



NAUKA DLA
SPOŁECZEŃSTWA



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Rycina 1. Przykładowa „Zielona recepta” dla młodej osoby w wieku 15–17 lat nadmiernie korzystającej z urządzeń elektronicznych

Źródło: opracowanie własne.

Wdrożenie metody „Zielonej recepty” w szkołach może napotkać ograniczenia, takie jak niedostateczne przygotowanie nauczycieli oraz limity czasowe wynikające z konieczności realizacji projektów w ramach standardowego planu WF²⁴.

²⁴ R. Moore, L. Edmondson, M. Gregory i in., *Barriers and Facilitators to Physical Activity and Further Digital Exercise Intervention Among Inactive British Adolescents in Secondary Schools:*

Doświadczenia z realizacji metody „Zielonej recepty”

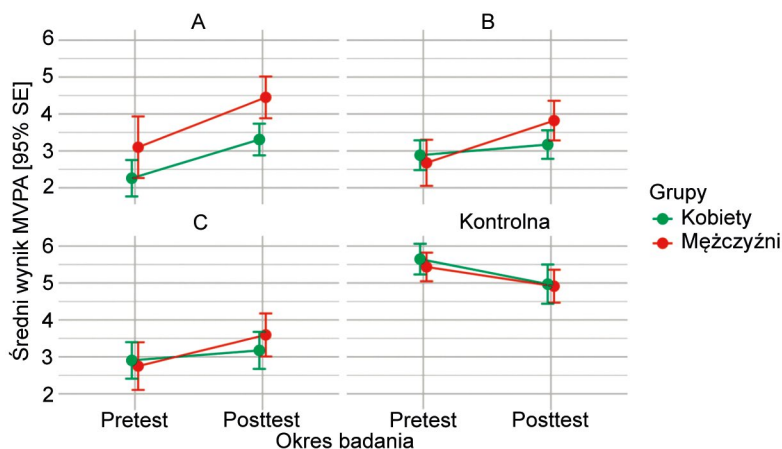
Metoda „Zielonej recepty” została opracowana i zweryfikowana empirycznie w ramach projektu badawczego realizowanego przez Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu (nr NdS-II/SP/0560/2023/01), dofinansowanego ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla Społeczeństwa II”. Głównym celem było opracowanie innowacyjnej metody aktywizacji młodzieży szkolnej w formie „Zielonej recepty”, tj. indywidualnych zaleceń dotyczących AF do realizacji przez uczniów w czasie wolnym.

W badaniu uczestniczyła młodzież w wieku 15–17 lat, obu płci ($n = 148$), przydzielona do trzech grup interwencyjnych według profilu ryzyka: grupa A – uczniowie z ponadnormatywną masą ciała ($n = 31$), grupa B – nadmiernie korzystający z urządzeń elektronicznych ($n = 40$), grupa C – o niskim wsparciu społecznym ($n = 37$) oraz grupa kontrolna. Eksperyment trwał czternaście tygodni i obejmował pomiar wstępny (siedem dni), dwunastotygodniową interwencję oraz pomiar końcowy (siedem dni). Poziom umiarkowanej i intensywnej AF (MVPA) oceniano testem Prochaski i wsp.²⁵, a dystans rejestrowano opaskami Huawei Watch Fit SE. Interwencja polegała na cotygodniowym wysyłaniu przez nauczycieli WF (*via* Messenger) indywidualnych „Zielonych recept” zawierających trzy, cztery propozycje zajęć ruchowych dostosowanych do charakterystyki grupy. Uwzględniono preferencje pokolenia Z dotyczące krótkich, wizualnych form komunikacji. Uczniowie samodzielnie decydowali o czasie i dniach realizacji aktywności, a nauczyciele wspierali ich motywację.

Wyniki wykazały istotny wzrost MVPA we wszystkich grupach interwencyjnych: grupa A ($2,53 \pm 1,52 \rightarrow 4,05 \pm 1,37$ dni/tydzień), grupa B ($2,81 \pm 1,21 \rightarrow 3,60 \pm 1,43$), grupa C ($2,84 \pm 1,52 \rightarrow 3,74 \pm 1,40$), przy jednoczesnym spadku w grupie kontrolnej ($5,53 \pm 0,84 \rightarrow 4,96 \pm 1,18$). Podobnie pokonany dystans wzrósł w grupach A ($3,76 \pm 1,53 \rightarrow 8,51 \pm 3,11$ km/dzień), B ($4,12 \pm 2,13 \rightarrow 8,47 \pm 2,67$) i C ($4,63 \pm 2,76 \rightarrow 8,91 \pm 1,46$), podczas gdy w grupie kontrolnej nieznacznie spadł ($6,87 \pm 2,38 \rightarrow 6,85 \pm 3,10$) (ryc. 2 i 3).

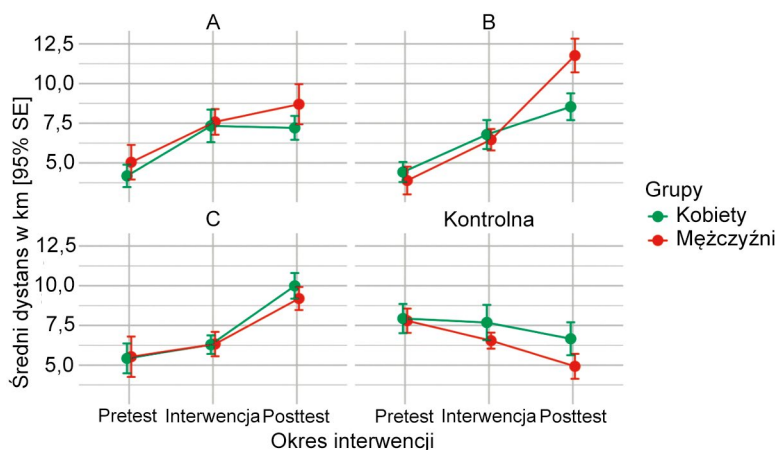
a *Qualitative Study with Physical Education Teachers*, „Frontiers in Public Health” 2023, t. 2; 11: 1193669.

²⁵ J.J. Prochaska, J.F. Sallis, B. Long, *A Physical Activity Screening Measure for Use with Adolescents in Primary Care*, „Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine” 2001, t. 155(5), s. 554–559.



Rycina 2. Średni wynik MVPA według fazy i grupy z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne na podstawie wykonanych badań.



Rycina 3. Średni pokonany dystans w km dziennie według fazy i z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne na podstawie wykonanych badań.

„Zielona recepta” okazała się skutecznym narzędziem wspierającym prozdrowotną AF młodzieży z grup ryzyka, co wskazuje na jej potencjał w profilaktyce i promocji zdrowia. W przypadku projektu „Zielona recepta” był to odgórny rodzaj interwencji (opracowany i wdrożony przez ekspertów na podstawie wcześniejszych ram teoretycznych pod względem celów i treści)²⁶. Głównymi

²⁶ G.J. Welk, *The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge between Theory and Practice*, „Quest” 1999, t. 51(1), s. 5–23; A.A. Beaton, D.C. Funk, *An Evaluation of Theoretical Frameworks for Studying Physically Active Leisure*, „Leisure Sciences” 2008, t. 30(1), s. 53–70; R.R. Rosenkranz, K. Ridley, J.M. Guagliano i in., *Physical Activity Capability, Opportunity*,

punktami bazowymi były: stałe wsparcie społeczne (ze strony nauczyciela WF), różnorodność AF (zapewniona w formie cotygodniowych recept dostosowanych nie tylko do grup docelowych, ale także uwzględniających porę roku i warunki pogodowe) oraz swoboda wyboru AF, w które chce się zaangażować w ciągu tygodnia (zgodnie z własnymi indywidualnymi planami i harmonogramem). Założenie to zostało uwzględnione na podstawie wcześniejszych badań, w których młodzież często wskazywała możliwość wyboru ćwiczeń oraz brak krytyki lub wyśmiewania podczas ćwiczeń jako sprzyjające warunki do angażowania się w samodzielnie kierowaną AF²⁷.

Przegląd²⁸ podobnych interwencji mających na celu zwiększenie AF u młodzieży, ale dotyczących kształcenia i szkolenia zawodowego, wykazał, że podejścia oddolne (podejście partycypacyjne, zaangażowanie grupy w projektowanie jednostek dydaktycznych) mają tendencję do poprawy wyników na poziomie psychologicznym, podczas gdy podejścia odgórne – na poziomie fizycznym. Jednak inny przegląd na ten temat, opublikowany w „Lancet”²⁹, wykazał, że podejścia behawioralne i społeczne oparte na szkole są jednymi z najbardziej skutecznych strategii promowania AF u młodzieży, zwłaszcza te obejmujące zajęcia WF, sport pozaszkolny i aktywny transport. Należy jednak zauważyć, że nastolatki, które realizują około 70 minut umiarkowanej i siedem minut energicznej AF dziennie, wykonują ją w promieniu 1 km od szkoły i 150 metrów od domu (bardziej rozbieżne w dni weekendowe), jak wynika z badań Maddisona i wsp.³⁰ i Moore i wsp.³¹ Wyjaśnili oni, w jaki sposób środowisko może odgrywać rolę w całkowitej ilości AF, podkreślając, że najwyższa ilość MVPA występuje w środowisku szkolnym, a zapewnienie dostępu do lokalnych obiektów i ośrodków rekreacyjnych jest niewystarczające, aby skłonić młodzież do podejmowania większej ilości MVPA.

Motivation and Behavior in Youth Settings: Theoretical Framework to Guide Physical Activity Leader Interventions, „International Review of Sport and Exercise Psychology” 2023, t. 16(1), s. 529–553.

²⁷ M. Bronikowska, J. Krzysztozek, M. Łopatka i in., *Comparison of Physical Activity Levels in Youths Before and During a Pandemic Lockdown*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2021, t. 18(10): 5139.

²⁸ E. Grüne, J. Popp, J. Carl i in., *What Do We Know about Physical Activity Interventions in Vocational Education and Training? A Systematic Review*, „BMC Public Health” 2020, t. 20: 978.

²⁹ G.W. Heath, D.C. Parra, O.L. Sarmiento i in., *Evidence-Based Intervention in Physical Activity: Lessons from Around the World*, „Lancet” 2012, t. 380(9838), s. 272–281.

³⁰ R. Maddison, Y. Jiang, S. Van Hoon i in., *Describing Patterns of Physical Activity in Adolescents Using Global Positioning Systems and Accelerometry*, „Pediatric Exercise Science” 2010, t. 22(3), s. 392–407.

³¹ H.J. Moore, C.A. Nixon, A.A. Lake i in., *The Environment Can Explain Differences in Adolescents' Daily Physical Activity Levels Living in a Deprived Urban Area: Cross-sectional Study Using Accelerometry, GPS, and Focus Groups*, „Journal of Physical Activity & Health” 2014, t. 11(8), s. 1517–1524.

Podsumowanie

Metoda „Zielonej recepty” stanowi innowacyjne i perspektywiczne podejście do aktywizacji młodzieży w obszarze AF. Jej efektywność może zostać istotnie zwiększona poprzez uwzględnienie preferencji komunikacyjnych generacji Z oraz integrację z założeniami nowej PP. Włączenie tej metody w proces dydaktyczny może sprzyjać kształtowaniu postaw prozdrowotnych, rozwijaniu samodzielności uczniów oraz wzmacnianiu ich odpowiedzialności za własną AF. Jednakże, skuteczne wdrożenie tej metody w praktyce szkolnej wymagać może przezwyciężenia wskazanych wcześniej ograniczeń.

Wskazówki praktyczne

Dla badaczy:

1. przeprowadzić randomizowane porównawcze badania jakości planów treningowych autorstwa nauczycieli WF i lekarzy – np. tak, aby ta sama grupa uczestników otrzymała plan od obu specjalistów (z oceną jakości, bezpieczeństwa, kompletności, zgodności z wytycznymi i efektów zdrowotnych po X tygodniach) – istniejąca luka;
2. oceniać nie tylko wiedzę deklaratywną, ale i jakość dokumentacji: szczegółowość parametrów (FITT: *frequency, intensity, time, type*), kryteria progresji, monitorowanie i plany modyfikacji.

Dla praktyków i decydentów:

1. wprowadzić standardy współpracy interdyscyplinarnej jako najlepszego rozwiązania praktycznego (integracja kompetencji obu grup zwiększy bezpieczeństwo i skuteczność planów prozdrowotnych) pomiędzy medycyną pierwszego kontaktu a specjalistami od ruchu (szkoły, centra zdrowia, kluby), tworząc ścieżki: diagnostyka → preskrypcja ramowa → opracowanie szczegółowego planu → monitoring;
2. zwiększyć szkolenie ERx (*exercise prescription*) w medycynie i elementy kliniczne w kształceniu nauczycieli WF – krótkie, praktyczne kursy dla lekarzy poprawiają umiejętności preskrypcji; równocześnie nauczyciele WF powinni mieć szkolenia z rozpoznawania przeciwwskazań i eskalacji do lekarza³².

Praca naukowa dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II” nr projektu NdS-II/SP/0560/2023/01 kwota dofinansowania 475 172,50 zł, całkowita wartość projektu 475 172,50 zł.

³² T. Sprys-Tellner, D. Levine, A. Kagzi, *The Application of Exercise Prescription Education in Medical Training*, „Journal of Medical Education and Curricular Development” 2023, t. 10, s. 1–6.

Piśmiennictwo

- Alberga A.S., Medd E.R., Adamo K.B., Goldfield G.S., Prud'homme D., Kenny G.P., Sigal R.J., *Top 10 Practical Lessons Learned from Physical Activity Interventions in Overweight and Obese Children and Adolescents*, „Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism” 2013, t. 38(3), s. 249–258.
- Barton J., Pretty J., *What is The Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*, „Environmental Science & Technology” 2010, t. 44(10), s. 3947–3955.
- Beaton A.A., Funk D.C., *An Evaluation of Theoretical Frameworks for Studying Physically Active Leisure*, „Leisure Sciences” 2008, t. 30(1), s. 53–70.
- Bronikowska M., Krzysztozek J., Łopatka M., Ludwiczak M., Pluta B., *Comparison of Physical Activity Levels in Youths before and during a Pandemic Lockdown*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2021, t. 18(10): 5139.
- Chen J., Bai Y., Ni W., *Reasons and Promotion Strategies of Physical Activity Constraints in Obese/Overweight Children and Adolescents*, „Sports Medicine and Health Science” 2023, t. 6(1), s. 25–36.
- Frömel K., Groffik D., Mitáš J., Madarasová Gecková A., Csányi T., *Physical Activity Recommendations for Segments of School Days in Adolescents: Support for Health Behavior in Secondary Schools*, „Frontiers in Public Health” 2020, t. 8: 527442.
- Grandes G., Sanchez A., Sanchez-Pinilla R.O., Torcal J., Montoya I., Lizzarraga K., Serra J., PEPAF Group, *Effectiveness of Physical Activity Advice and Prescription by Physicians in Routine Primary Care: A Cluster Randomized Trial*, „Archives of Internal Medicine” 2009, t. 169(7), s. 694–701.
- Grüne E., Popp J., Carl J., Pfeifer K., *What Do We Know about Physical Activity Interventions in Vocational Education and Training? A Systematic Review*, „BMC Public Health” 2020, t. 20: 978.
- Hamlin M.J., Yule E., Elliot C.A., Stoner L., Kathiravel Y., *Long-Term Effectiveness of the New Zealand Green Prescription Primary Health Care Exercise Initiative*, „Public Health” 2016, t. 140, s. 102–108.
- Heath G.W., Parra D.C., Sarmiento O.L., Andersen L.B., Owen N., Goenka S., Montes F., Brownson R.C., dla Lancet Physical Activity Series Working Group, *Evidence-Based Intervention in Physical Activity: Lessons from Around the World*, „Lancet” 2012, t. 380(9838), s. 272–281.
- Husk K., Lovell R., Cooper C., Stahl-Timmins W., Garside R., *Participation in Environmental Enhancement and Conservation Activities for Health and Well-being in Adults: A Review of Quantitative and Qualitative Evidence*, „Cochrane Database of Systematic Reviews” 2016, t. 5: CD010351.
- Laranjo L., Ding D., Heleno B., Kocaballi B., Quiroz J.C., Tong H.L., Chahwan B., Neves A.L., Gabarron E., Dao K.P., Rodrigues D., Neves G.C., Antunes M.L., Coiera E., Bates D.W., *Do Smartphone Applications and Activity Trackers Increase Physical Activity in Adults? Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-regression*, „British Journal of Sports Medicine” 2023, t. 55, s. 422–432.
- Lawson J.T., Wissing R., Henderson-Wilson C., Snell T., Chambers T.P., McNeil D.G., Nuttman S., *Health Empowerment Scripts: Simplifying Social/Green Prescriptions*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13: 889250.
- Lion A., Vuillemin A., Thornton J., Theisen D., Stranges S., Ward M., *Physical Activity Promotion in Primary Care: A Utopian Quest?*, „Health Promotion International” 2019, t. 34, s. 877–886.
- Maddison R., Jiang Y., Van Hoorn S., Exeter D., Mhurchu C.N., Dorey E., *Describing Patterns of Physical Activity in Adolescents Using Global Positioning Systems and Accelerometry*, „Pediatric Exercise Science” 2010, t. 22(3), s. 392–407.
- Madigan C.D., Fong M., Howick J., Kettle V., Rouse P., Hamilton L., Roberts N., Gomersall S.R., Daley A.J., *Effectiveness of Interventions to Maintain Physical Activity Behavior (Device-Measured): Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*, „Obesity Reviews” 2021, t. 22(7), e13213.
- Mastalski J., *Przestrzenie (nie)aktywności współczesnej młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Naukowe UPJP2, Kraków 2023.
- Moore H.J., Nixon C.A., Lake A.A., Douthwaite W., O'Malley C.L., Pedley C.L., Summerbell C.D., Routen A.C., *The Environment Can Explain Differences in Adolescents' Daily Physical Activity Levels Living in a Deprived Urban Area: Cross-sectional Study Using Accelerometry, GPS, and Focus Groups*, „Journal of Physical Activity & Health” 2014, t. 11(8), s. 1517–1524.

- Moore R., Edmondson L., Gregory M., Griffiths K., Freeman E., *Barriers and Facilitators to Physical Activity and Further Digital Exercise Intervention Among Inactive British Adolescents in Secondary Schools: A Qualitative Study with Physical Education Teachers*, „Frontiers in Public Health” 2023, t. 2, 11: 1193669.
- NASK – Państwowy Instytut Badawczy, *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK 2023, <https://www.nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow> (dostęp: 6.11.2025).
- Paquet S., Struthers N.A., Gunz A., Gittings L., *Barriers and Facilitators to Implementing Nature Prescriptions for Child and Youth Health: A Scoping Review*, „Health Promotion International” 2025, t. 40(2): daaf039.
- Patel A., Schofield G., Kolt G., Keogh W., *General Practitioners' Views and Experiences of Counselling for Physical Activity Through the New Zealand Green Prescription Program*, „BMC Family Practice” 2011, t. 12: 119.
- Persson G., Brorsson A., Hansson E., Troein M., Strandberg E., *Physical Activity on Prescription (PAP) from the General Practitioner's Perspective – A Qualitative Study*, „BMC Family Practice” 2013, t. 14: 128.
- Petrie M.A., Johnson K.A., Dubey O., Shields R.K., *Exercise Prescription Principles Among Physicians and Physical Therapists for Patients with Impaired Glucose Control: A Cross-Sectional Study*, „Journal of Functional Morphology and Kinesiology” 2023, t. 8(3): 112.
- Piqueras-Sola B., Cortés-Martín J., Rodríguez-Blanco R., Menor-Rodríguez M.J., Mellado-García E., Merino Lobato C., Sánchez-García J.C., *Systematic Review on the Impact of Mobile Applications with Augmented Reality to Improve Health*, „Bioengineering” 2024, t. 11: 622.
- Prochaska J.J., Sallis J.F., Long B., *A Physical Activity Screening Measure for Use With Adolescents in Primary Care*, „Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine” 2001, t. 155(5), s. 554–559.
- Robinson J.M., Breed M.F., *Green Prescriptions and Their Co-Benefits: Integrative Strategies for Public and Environmental Health*, „Challenges” 2019, t. 10(1): 9.
- Rosenkranz R.R., Ridley K., Guagliano J.M., Rosenkranz S.K., *Physical Activity Capability, Opportunity, Motivation and Behavior in Youth Settings: Theoretical Framework to Guide Physical Activity Leader Interventions*, „International Review of Sport and Exercise Psychology” 2023, t. 16(1), s. 529–553.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, Dz.U. 2025, poz. 1035.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, Dz.U. 2025, poz. 1052.
- Simonton K.L., Layne T.E., Irwin C.C., *Project-Based Learning and Its Potential in Physical Education: An Instructional Model Inquiry*, „Curriculum Studies in Health and Physical Education” 2021, t. 12(1), s. 36–52.
- Sprys-Tellner T., Levine D., Kagzi A., *The Application of Exercise Prescription Education in Medical Training*, „Journal of Medical Education and Curricular Development” 2023, t. 10, s. 1–6.
- van Sluijs E.M.F., Ekelund U., Crochemore-Silva I., Guthold R., Ha A., Lubans D., Oyeyemi A.L., Ding D., Katzmarzyk P., *Physical Activity Behaviours in Adolescence: Current Evidence and Opportunities for Intervention*, „Lancet” 2021, t. 398(10298), s. 429–442.
- Welk G.J., *The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge between Theory and Practice*, „Quest” 1999, t. 51(1), s. 5–23.
- World Health Organization, *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva 2020, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239009/> (dostęp: 8.04.2025).
- Wytoczne WHO dotyczące AF i siedzącego trybu życia: omówienie, Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021.
- Xu Z., Xu J., Liu T., Gu Z., Hu D., *The Pathway of Social Support in Enhancing Adolescents' Physical Fitness: The Mediating Roles of Physical Activity and Self-efficacy*, „PLoS One” 2024, t. 19(9): e0308864.
- Zavala-Crichton J.P., Hinojosa-Torres C., Yáñez-Sepúlveda R., *Project-based Learning as a Strategy in Physical Education Teacher Training: Creating a Cultural Route Promoting Active Commuting*, „European Journal of Educational Research” 2023, t. 12(3), s. 1219–1231.

Zhu W., Geng W., Huang L., Qin X., Chen Z., Yan H., *Who Could and Should Give Exercise Prescription: Physicians, Exercise and Health Scientists, Fitness Trainers, or ChatGPT?*, „Journal of Sport and Health Science” 2024, t. 13(3), s. 368–372.

Żbikowska A., *Społeczne uwarunkowania sposobów spędzania czasu wolnego przez nastolatków*, rozprawa doktorska, Uniwersytet Warszawski, Wydział Socjologii, 2023, Repozytorium UW.

dr Zygmunt Sawicki

Collegium Witelona Uczelnia Państwowa w Legnicy, Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej

e-mail: zygmuntsawicki5@gmail.com

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.10>

Czynniki kształtujące zaangażowanie w rekreacyjną aktywność sportową uczniów szkół średnich w Bawarii z perspektywy płci i wielkości miejsca zamieszkania

Streszczenie. Celem badania była analiza preferencji i zaangażowania szkolnej młodzieży bawarskiej w sport rekreacyjny, ze szczególnym uwzględnieniem różnic płciowych i wielkości miejsca zamieszkania. Badania przeprowadzono wśród uczniów szkół średnich w dużym i małym mieście Bawarii przy zastosowaniu metody sondażu diagnostycznego z użyciem techniki ankietowej. Wyniki wskazują, że większość badanych deklaruje pozytywny stosunek do WF i sportu, z wyraźną przewagą u chłopców, którzy również znacznie bardziej preferują aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Ulubionym miejscem uprawiania sportu przez badanych chłopców okazały się kluby sportowe, natomiast dziewczęta najbardziej preferują uprawianie sportu indywidualnie lub w towarzystwie znajomych i rodziny. Ponadto mieszkańcy małych miast znacznie częściej wybierają nadobowiązkowe zajęcia sportowe w szkole. Płeć była również istotnym czynnikiem różnicującym preferencje dotyczące ulubionych dyscyplin sportowych. Dla chłopców najważniejsza okazała się piłka nożna i jazda na rowerze, a dla dziewcząt – jazda na rowerze i jazda konna.

Słowa kluczowe: aktywność sportowo-rekreacyjna, młodzież szkolna, Bawaria

Factors Shaping Engagement in Leisure Sport of Secondary School Students in Bavaria from the Perspective of Gender and Place of Residence

Abstract. The aim of the study was to analyze the preferences and engagement of Bavarian school youth in recreational sport, with particular emphasis on gender differences and the size of place of residence. The study was conducted among high school students in large and small cities in Bavaria using a diagnostic survey method with a questionnaire technique. The results indicate that the majority of respondents report a positive attitude toward physical education and sport, with a clear predominance among boys, who also show a much stronger preference for an active way of spending free time. The preferred place of sport for the boys turned out to be sports clubs, whereas girls mainly prefer exercising individually or with friends and family. Furthermore, residents of small towns more often choose extracurricular sports activities at school. Gender

was also a significant factor differentiating preferences regarding favorite sports disciplines. For boys, the most important were football and cycling, while for girls it was cycling and horse riding.

Keywords: sports-recreational activity, school youth, Bavaria

Wstęp

Aktywność sportowo-rekreacyjna odgrywa istotną rolę w życiu współczesnego człowieka. Wiąże się ona bezpośrednio z czasem wolnym, którego racjonalne wykorzystanie wymaga nie tylko odpowiedniego poziomu niezbędnych umiejętności motorycznych, ale także świadomości dotyczących korzyści płynących z aktywności fizycznej¹. Obecnie obserwujemy dynamicznie rosnącą popularność biernego spędzania czasu wolnego, zwłaszcza wśród młodego pokolenia w krajach wysoko rozwiniętych, co w dużej mierze może być przyczyną powstawania różnych dysfunkcji psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży. W związku z takimi tendencjami konieczne jest nieustanne podkreślanie znaczenia działań wychowawczych, które motywują młodych ludzi do aktywnego spędzania czasu wolnego. Aktywność sportowo-rekreacyjna, ze względu na szeroki zakres jej form, stanowi ważny element właściwie zorganizowanego wolnego czasu młodzieży, a działania z nią związane można analizować w kontekście rozwoju psychofizycznego człowieka, jego osobowości a także regeneracji witalności, kontaktu z naturą, aktywnego odpoczynku, relaksu itp. Najważniejszymi podmiotami, które mogą w znaczący sposób wpływać na poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, są przede wszystkim rodzina, szkoła, grupy rówieśnicze, ale również organizacje edukacyjne, sportowo-rekreacyjne związki i kluby a także media². Szczególną rolę w zakresie wdrażania aktywności fizycznej odgrywa rodzina, gdzie zaczyna się pierwszy proces wychowawczy racjonalnego wykorzystania czasu wolnego dzieci, które jeszcze nie podlegają obowiązkowej edukacji szkolnej. Kai Maaz i Ulrike

¹ E. Wnuk-Lipiński, *Czas wolny. Współczesność i perspektywy*, IWC CRZZ, Warszawa 1975; H. Opaschowski, *Pädagogik der freien Lebenszeit*, Leske + Budrich, Opladen 1996; C. Wopp, J. Dieker, *Sport und Freizeit – Freizeitsport*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 11–24; A. Hadzik, *Uwarunkowania rekreacyjnego uczestnictwa w sporcie kibiców międzynarodowych widowisk sportowych*, European Association for Security, Kraków 2016; D. Dreiskämper, U. Burrmann, M. Kehne i in., *Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland – Ergebnisse aus dem Projekt „Move for Health“*, „Bildung und Sport“ 2025, t. 35.

² W. Siwiński, D. Tauber, *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, Wydawnictwo Naukowe WSHiG, Poznań 2004; A. Gogoll, D. Kurz, A. Menze-Sonneck, *Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland*, [w:] W. Schmidt, I. Hartmann-Tews, W.D. Brettschneider (red.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendbericht*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2006, s. 145–165; B. Maj, *Společné uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomiejskiej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007 oraz R. Prohl, *Erziehung und Bildung durch Sport?*, [w:] E. Christmann, E. Emrich, J. Flatau (red.), *Schule und Sport. Berichtsband zum Schulsportkongress*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2004, s. 123–137.

Burmann³, Beata Maj⁴ i Burmann⁵ uważają, że innym, równie ważnym miejscem związanym z wychowaniem do aktywności fizycznej uczniów jest szkoła, a zwłaszcza wychowanie fizyczne, które jest ukierunkowane na ćwiczenia fizyczne i doskonalenie kondycji fizycznej organizmu, a ponadto przygotowuje młodzież do samodzielnej i systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Proces ten polega przede wszystkim na kształtowaniu odpowiednich postaw, nawyków i umiejętności ruchowych, które warunkują udział w kulturze fizycznej, uświadamianiu korzyści płynących z systematycznych aktywności fizycznych, a także na umiejętności korzystania z możliwości sportowo-rekreacyjnych, oferowanych młodym ludziom w miejscu ich zamieszkania⁶. Należy podkreślić, że w Niemczech, a w szczególności w największym landzie Bawarii, bardzo popularne są związki sportowe i kluby, w których młodzież może uprawiać różne dyscypliny sportowe⁷. Jednocześnie można zaobserwować ścisłą współpracę klubów sportowych, szkół i regionalnych mediów, które umożliwiają osiąganie optymalnych warunków niezbędnych do osiągania i utrzymywania wysokiego poziomu aktywności sportowo-rekreacyjnej młodzieży szkolnej. Land bawarski dysponuje również korzystnymi warunkami naturalnymi i dobrą infrastrukturą sportowo-rekreacyjną, które dodatkowo zachęcają ludzi w różnym wieku do całorocznego uprawiania różnorodnych dyscyplin sportu⁸. Na podkreślenie zasługuje również to, że na sportowo-rekreacyjne zachowania młodzieży mają wpływ także inne czynniki, takie jak styl życia, aktualne trendy i moda, indywidualne preferencje, oczekiwania społeczne ze strony grup rówieśniczych, czynniki demograficzne, ekonomiczne, psychologiczne itp.⁹

³ K. Maaz, U. Burmann, *Freizeitmuster Jugendlicher*, [w:] U. Burmann (red.), *Sport im Kontext von Freizeitengagements Jugendlicher*, Sport und Buch Strauß, Köln 2005, s. 33–56.

⁴ B. Maj, *Spoleczne uwarunkowania rekreacji ruchowej...*

⁵ U. Burmann, *Schülertypen im Sportunterricht der Sekundarstufe*, [w:] *Perzeptionen des Sportunterrichts und deren Bezug zum außerschulischen Sport*, „Zeitschrift für sportpädagogische Forschung” 2015, t. 3, nr 2, s. 61–82.

⁶ E. Balz, *Freizeitsport und Schule*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 289–296; R. Prohl, *Erziehung und Bildung...*, s. 123–137; S. Grössing, *Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht*, wyd. 9, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2007.

⁷ E. Wutz, H. Vorleuter, *Schulsport. Vorschriften, Empfehlungen und Unterrichtshilfen für den Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport*, Carl Link, Kronach 2019.

⁸ J. Koch, *Räume für den Freizeitsport*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 90–98; H.J. Schulke, *Gemeinnützige Institutionen*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 150–158; Z. Sawicki, K. Klementowski, *Uwarunkowania budżetu czasu wolnego młodzieży szkół ponadpodstawowych Wrocławia i wybranych miejscowości Bawarii oraz jego wykorzystania na rekreację i turystykę*, Wyższa Szkoła Handlowa, Wrocław 2016; Z. Sawicki, J. Suchý, *Selected Aspects of Recreational Sports Activities of German and Polish School Youth*, „Czech Kinanthropology” 2017, t. 21, nr 1–2, s. 50–59; Z. Sawicki, *Conditions for Participation in Sports-Recreational Activity of Youth from Alpine Regions of Germany, Austria and Switzerland*, University of Business in Wrocław, Wrocław 2018; P. Gans, M. Horn, C. Zemann, *Sportgeographie. Ökologische, ökonomische und soziale Perspektiven*, Springer, Berlin 2023.

⁹ K. Sas-Nowosielski, *Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, AWF, Katowice 2009; A. Hadzik, *Uwarunkowania rekreacyjnego uczestnictwa...*; Z. Sawicki, *Conditions for Participation...*

Rozpoznanie tych czynników może pomóc w określeniu ogólnego poziomu aktywności fizycznej młodzieży, a jednocześnie może być wskazówką do lepszego planowania i organizowania rekreacji fizycznej młodzieży.

W pracy skupiłem się na empirycznym badaniu ukierunkowanym na sportowo-rekreacyjnej aktywności młodzieży szkolnej, zamieszkującej południowy region Niemiec – Bawarię. Głównym celem pracy jest ukazanie stosunku tej młodzieży do sportu rekreacyjnego oraz zbadanie wybranych elementów uczestnictwa w aktywnościach sportowych w zależności od takich kryteriów, jak formy, sposoby i miejsca uprawiania sportu, uwzględniając przy tym płeć badanych i ich warunki środowiskowe (duże miasto, małe miasto).

W pracy sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest stosunek badanej młodzieży średnich szkół bawarskich do uprawiania sportu rekreacyjnego?
2. W jaki sposób badana młodzież spędza czas wolny?
3. Jakie miejsca do uprawiania sportu rekreacyjnego preferuje badana młodzież?
4. Jakie są ulubione dyscypliny sportu badanej młodzieży?
5. Czy płeć badanej młodzieży i wielkość jej miejsca zamieszkania (duże miasto, małe miasto) mają istotny wpływ na jakość deklaracji dotyczących aktywności sportowo-rekreacyjnej?

Do badania dobrano młodzież w wieku 14–15 lat o łącznej liczbie 394 osób. Byli to uczniowie i uczennice **średnich szkół ogólnokształcących w Bawarii**.

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, której celem było zbadanie stosunku młodzieży do uprawiania sportu rekreacyjnego oraz wybranych elementów aktywności sportowo-rekreacyjnej.

Wyniki tych badań mogą być pomocne dla zrzeszeń, organizacji społecznych i instytucji, a także dla osób odpowiedzialnych za organizację aktywności sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży.

Material i metoda

W badaniu wzięło udział ogólnie 394 uczennic i uczniów w wieku 14–15 lat uczęszczających do średnich szkół ogólnokształcących na terenie największego landu niemieckiego – Bawarii. W grupie tej znalazły się 103 dziewczęta i 97 chłopców pochodzących z dużego miasta (ponad 300 tys. mieszkańców) oraz 98 dziewcząt i 96 chłopców z małego miasta (ok. 20 tys. mieszkańców).

Młodzież uczestnicząca w badaniu została wybrana metodą losowego doboru próby o charakterze klasowo-losowym. Procedura ta polegała na losowaniu całych klas spośród dostępnych grup szkolnych, co zapewniło reprezentatywność prób. Zastosowany schemat losowania opierał się na zasadach randomizacji klas, a nie pojedynczych uczniów, co umożliwiło uzyskanie prób o zbliżonych charakterystykach demograficznych (wiek uczniów). Źródłem uzasadnienia metody był model Brzezińskiego (2007), który opisuje korzyści płynące z próby o charakterze zespolowym (klasowym).

W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem następujących technik badawczych własnego opracowania:

- kwestionariusz postaw, mający na celu zbadanie stosunku badanych do uprawiania sportu rekreacyjnego,
- kwestionariusz zachowań, mający na celu zbadanie sposobu spędzania czasu wolnego badanej młodzieży (aktywny lub pasywny), miejsca uprawiania sportu (klub sportowy, popołudniowe zajęcia sportowe w szkole, uprawianie indywidualnie lub w grupie) i form sportu rekreacyjnego (lista ulubionych dyscyplin sportu uprawianych w czasie wolnym).

W obu technikach badawczych zastosowano pisemne pytania ankietowe, na które badana młodzież udzielała pisemnych odpowiedzi.

Zgromadzony materiał poddano analizie matematyczno-statystycznej, w której zastosowano wieloczynnikową analizę wariancji. Celem tej metody było ustalenie statystycznie istotnych różnic pomiędzy zmiennymi płci badanych oraz ich warunków środowiskowo-mieszkaniowych (duże miasto, małe miasto), przy czym poziom istotności różnic wyznaczono na $p < 0,05$.

Wyniki i dyskusja

W tab. 1 przedstawiono wyniki badań dotyczące stosunku badanej młodzieży bawarskiej do wychowania fizycznego i sportu. Prawie trzy czwarte badanych deklaruje pozytywny stosunek do tych zajęć, przy czym u badanych chłopców postawy te wydają się znacznie silniejsze (80,5%) niż u dziewcząt (63%). Potwierdza to wieloczynnikowa analiza wariancji ($F=56,18$; $p=0,001$). W przypadku zmiennych dotyczących wielkości miasta badanych dzieci nie wykazano statystycznie istotnych różnic (tab. 2). Podobne wyniki dotyczące pozytywnego stosunku do aktywności sportowej, w szczególności młodzieży męskiej prezentowane są w badaniach Horsta Opaschowskiego, Maaz i Burrmann¹⁰. Ponadto, według Georga Wydry, Stefana Größinga, Burrmann oraz Nilsa Neubera i wsp.¹¹ pozytywne nastawienie i satysfakcja z zajęć wychowania fizycznego są silnie skorelowane z zainteresowaniem uprawianiu sportu rekreacyjnego w czasie wolnym, dlatego ich zdaniem wysoki poziom zaangażowania uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego może prognozować większą gotowość do podejmowania aktywności fizycznej poza zajęciami szkolnymi.

¹⁰ H. Opaschowski, *Pädagogik der freien...*; K. Maaz, U. Burrmann, *Freizeitmuster Jugendlicher*, s. 33–56.

¹¹ G. Wydra, *Beliebtheit und Akzeptanz des Sportunterrichts*, „Sportunterricht” 2001, t. 50, nr 3, s. 67–72; S. Grössing, *Einführung in die Sportdidaktik...*; U. Burrmann, *Schülertypen im Sportunterricht...*, s. 61–82; U. Burrmann, *Erfahrungsraum Sportunterricht – eine quantitative Perspektive*, [w:] B. Zander, J. Thiele (red.), *Jugendliche im Spannungsfeld von Schule und Lebenswelt*, Springer VS, Wiesbaden 2020; N. Neuber, A. Binnenbruck, A. Derecik, A.C. Roth, *Kinder stärken, Schule entwickeln: Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag – ein Zertifikatskurs an der Universität Münster*, „Sportunterricht” 2025, t. 74, s. 423–424.

Tabela 1. Deklaracje badanej młodzieży dotyczące stosunku do zajęć wychowania fizycznego i sportu (dane w %)

Wyszczególnienie	Chłopcy		Chłopcy razem	Dziewczęta		Dziewczęta razem	Razem z podziałem na pochodzenie		Razem
	z dużych miast	z małych miast		z dużych miast	z małych miast		z dużych miast	z małych miast	
Pozytywny stosunek do zajęć wychowania fizycznego i sportu	83	78	80,5	63	64	63,5	73,5	71	72,2

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Tabela 2. Wieloczynnikowa analiza wariancji dotycząca pozytywnego stosunku do zajęć wychowania fizycznego i sportu

Wyszczególnienie	Suma kwadratów	Stopień swobody	Średni kwadrat	Statystyka F	Poziom istotności różnic (<i>p</i>)
A: płeć	98,01	1	98,01	56,18	0,001*
B: miasto	1,69	1	1,69	0,97	0,3256
Odchylenia	692,61	397	1,74461		
Ogółem	792,31	399			

* Test homogeniczności grup wykazał dominację danej cechy u chłopców (chłopcy = 7,19, dziewczęta = 8,18).

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Na podstawie wyników zaprezentowanych w tab. 3 można stwierdzić, że około dwóch trzecich badanej młodzieży średnich szkół bawarskich preferuje aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Wieloczynnikowa analiza wariancji, której wyniki przedstawiono w tab. 4, potwierdziła dominację tych preferencji wśród młodzieży męskiej ($F = 51,44$; $p = 0,001$), przy czym wielkość miejsca zamieszkania respondentów nie miała istotnego wpływu na jakość spędzania czasu wolnego ($p > 0,05$).

Na podobny poziom aktywności wolnoczasowej młodzieży niemieckiej w literaturze przedmiotu wskazują wyniki badań Janiny Sonnenwald¹², Dietera Leyka i wsp., Jürgen Schwiera i Miriam Seydy, którzy podkreślają, że mimo dużej

¹² J. Sonnenwald, *Sporttreiben oder Computerspielen – zwei konkurrierende Freizeitaktivitäten Jugendlicher*, GRIN, München 2009; D. Leyk, T. Rütther, A. Witzki i in., *Körperliche Leistung, Gewichtsstatus, Raucherquote und Sporthäufigkeit von jungen Erwachsenen*, „Deutsches Ärzteblatt” 2012,

popularności różnych mediów, młodzież szkolna w znacznym stopniu preferuje aktywny sposób spędzania czasu wolnego, głównie poświęcając go na aktywność sportowo-rekreacyjną.

Tabela 3. Sposoby spędzania wolnego czasu deklarowane przez badaną młodzież bawarską (dane w %)

Wyszczególnienie	Chłopcy		Chłopcy razem	Dziewczeta		Dziewczeta razem	Razem z podziałem na pochodzenie		Razem
	z dużych miast	z małych miast		z dużych miast	z małych miast		z dużych miast	z małych miast	
a) bardzo aktywny fizycznie	43	45	44	9	22	15,5	26,0	33,5	30
b) raczej aktywny fizycznie	29	35	32	28	29	28,5	28,5	32,0	30
c) raczej mało aktywny fizycznie	11	13	12	22	31	26,5	16,5	22,0	19
d) bierny fizycznie (wolisz inne formy aktywności)	9	3	6	24	7	15,5	16,5	5	11
e) trudno powiedzieć	8	4	6	17	11	14	12,5	7,5	10

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Tabela 4. Wieloczynnikowa analiza wariancji dotycząca sposobu spędzania wolnego czasu

Wyszczególnienie	Suma kwadratów	Stopień swobody	Średni kwadrat	Statystyka F	Poziom istotności różnic (p)
A: płeć	73,96	1	73,96	51,44	0,001*
B: miasto	16,00	1	16,0	11,13	0,091
Odchylenia	570,80	397	1,43778		
Ogółem	660,76	399			

* Test homogeniczności grup wykazał dominację danej cechy u chłopców (chłopcy = 1,98, dziewczęta = 2,84).

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Badana młodzież określiła również miejsca uprawiania sportu poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego w szkole (tab. 5). Najbardziej popularnym miejscem uprawiania sportu dla chłopców, bez względu na warunki środowiskowe, okazały się kluby sportowe (76%), które mają dla nich istotnie większe znaczenie niż dla dziewcząt (49%). Potwierdza to również wieloczynnikowa analiza wariancji, której wyniki przedstawiono w tab. 6 ($F = 39,99$; $p = 0,001$).

Dla badanych dziewcząt najważniejsze jest uprawianie sportu indywidualnie lub w towarzystwie rodziny/znajomych (67%), co preferuje również 61,5% badanych chłopców.

Ponadto na uwagę zasługują wyraźne rozbieżności wyników dotyczących uprawiania sportu przez badane uczennice i uczniów w ramach popołudniowych zajęć pozalekcyjnych w badanych szkołach na korzyść małego miasta (tab. 7). Można przypuszczać, że powodem tego mogą być odmienne zainteresowania dzieci pochodzących z dużego i małego miasta, jak również różna popularyzacja zajęć sportowych w tych szkołach.

Porównywalne wyniki badań na temat wykorzystania różnych miejsc uprawiania sportu prezentują również liczne niemieckojęzyczne prace badawcze. Dietrich Kurz i Maïke Tietjens, Wolf Brettschneider i Torsten Kleine, Markus Lamprecht i wsp. oraz Lamprecht i wsp.¹³ wskazują na dużą popularność klubów sportowych, szczególnie wśród młodzieży męskiej. Według Helmuta Digla, Burrmann i Baura oraz Wernera Schmidta¹⁴ młodzież szkolna chętniej uprawia sport w czasie wolnym w towarzystwie przyjaciół lub znajomych niż rodziny.

¹³ D. Kurz, M. Tietjens, *Das Sport- und Vereinsengagement der Jugendlichen. Ergebnisse einer repräsentativen Studie in Brandenburg und Nordrhein-Westfalen*, „Sportwissenschaft” 2000, t. 30, nr 4, s. 384–407; W. Brettschneider, T. Kleine, *Jugendarbeit in Sportvereinen: Anspruch und Wirklichkeit*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002; M. Lamprecht, A. Fischer, H. Stamm, *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*, BASPO, Magglingen 2008; M. Lamprecht, A. Fischer, H. Stamm, *Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*, BASPO, Magglingen 2014.

¹⁴ H. Digel, *Schulsport – wie ihn Schüler sehen. Eine Studie zum Schulsport in Südhessen*, „Sportunterricht” 1996, t. 45, nr 8, s. 324–339; U. Burrmann, J. Baur, *Sportengagierte, aber vereinsmüde Jugendliche? Einige Schlussfolgerungen aus Zeitreihenanalysen*, [w:] E. Balz, D. Kuhlmann (red.), *Sportengagements von Kindern und Jugendlichen*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2004, s. 59–74; W. Schmidt, *Informeller Sport*, [w:] W. Schmidt i in. (red.), *Dritter Deutscher Kinder- und Jugendbericht*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2015, s. 201–216.

Tabela 5. Deklaracje badanej młodzieży dotyczące miejsca uprawiania sportu (dane w %)*

Wyszczególnienie	Chłopcy		Chłopcy razem	Dziewczęta		Dziewczęta razem	Razem z podziałem na pochodzenie		Razem
	z du- żych miast	z ma- łych miast		z du- żych miast	z ma- łych miast		z du- żych miast	z ma- łych miast	
w klubie sportowym	79	73	76	44	54	49	61,5	67,0	64,2
w szkole w ramach popołudniowych zajęć pozalekcyjnych	5	22	13,5	9	25	17	7	23,5	15,2
ćwiczysz indywidualnie lub w towarzystwie rodziny, koleżanek lub kolegów	57	66	61,5	64	70	67	60,5	68,0	64,2
inne formy	9	7	8	14	8	11	11,5	7,5	9,5

* W tabeli analizowane są odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru, gdzie suma $\neq 100\%$

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Tabela 6. Wieloczynnikowa analiza wariancji dotycząca aktywności pozaszkolnej (kluby sportowe)

Wyszczególnienie	Suma kwadratów	Stopień swobody	Średni kwadrat	Statystyka F	Poziom istotności różnic (p)
A: płeć	8,41	1	8,41	39,99	0,001*
B: miasto	0,25	1	0,25	1,19	0,2763
Odchylenia	83,50	397	0,210327		
Ogółem	92,16	399			

* Test homogeniczności grup wykazał dominację danej cechy u chłopców (chłopcy = 0,495; dziewczęta = 0,781)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Tabela 7. Wieloczynnikowa analiza wariancji dotycząca aktywności pozaszkolnej (popołudniowe zajęcia sportowe w szkole)

Wyszczególnienie	Suma kwadratów	Stopień swobody	Średni kwadrat	Statystyka F	Poziom istotności różnic (p)
A: płeć	0,1225	1	0,1225	1,01	0,3155
B: miasto	3,4225	1	3,4225	28,22	0,001*
Odchylenia	48,1525	397	0,121291		
Ogółem	51,1525	399			

* Test homogeniczności grup wykazał dominację danej cechy u dzieci z małego miasta (małe miasto = 0,06; duże miasto = 0,245)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

W tab. 8 przedstawiono listę dziesięciu najczęściej uprawianych rodzajów sportu przez chłopców pochodzących ze środowiska wielko- i małomiejskiego w Bawarii. Zgodnie z oczekiwaniami wyniki badań potwierdzają największą popularność piłki nożnej i sportu rowerowego wśród chłopców niezależnie od środowiska, z którego pochodzą. Bardzo popularne są również w obu środowiskach miejskich pływanie i narciarstwo/snowboard, szczególnie popularne w środowisku małomiejskim. Do innych popularnych dyscyplin sportu uprawianych przez chłopców należą również indywidualne i zespołowe gry sportowe, jogging oraz sporty walki – popularne jedynie wśród chłopców pochodzących z dużego miasta.

Tabela 8. Deklaracje dotyczące ulubionych dyscyplin sportu uprawianych przez badanych uczniów szkół bawarskich*

Miejsce	Chłopcy z dużych miast	Udział w %	Chłopcy z małych miast	Udział w %
1.	piłka nożna	71	piłka nożna	74
2.	jazda na rowerze	52	jazda na rowerze	55
3.	pływanie	44	narciarstwo/snowboard	43
4.	koszykówka	39	pływanie	41
5.	narciarstwo/snowboard	34	tenis	33
6.	piłka siatkowa	29	koszykówka	31
7.	tenis	28	piłka ręczna	26
8.	jogging	26	tenis stołowy	23
9.	sporty walki	22	jogging	22
10.	piłka ręczna	19	piłka siatkowa	20

* W tabeli analizowane są odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru, gdzie suma $\neq 100\%$

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Najbardziej popularnymi dyscyplinami sportu uprawianymi przez badane dziewczęta, niezależnie od ich warunków środowiskowych, są jazda na rowerze oraz jazda konna (tab. 9). Na dalszych miejscach w tym rankingu uplasowały się

jogging, pływanie a także narciarstwo/snowboard, które nieco bardziej preferują dziewczęta pochodzące z małego miasta. Ponadto, zgodnie z oczekiwaniami, popularne wśród badanych dziewcząt są typowo żeńskie formy jak: aerobik, tańce i gimnastyka artystyczna lub przyrządowa, natomiast zespołowe gry sportowe jak piłka siatkowa, piłka ręczna i koszykówka zajmują w hierarchii popularności wśród dziewcząt z obu badanych środowisk dalsze miejsca.

W wielu pracach badawczych literatury niemieckojęzycznej podkreśla się ogólną dominację wśród chłopców piłki nożnej, sportów rowerowych, pływania, biegania i innych gier sportowych, natomiast wśród dziewcząt jazdy konnej, pływania oraz zajęć gimnastycznych o charakterze taneczno-muzycznym, a także biegania¹⁵.

Tabela 9. Deklaracje dotyczące ulubionych dyscyplin sportu uprawianych przez badane uczennice szkół bawarskich*

Miejsce	Dziewczęta z dużych miast	Udział w %	Dziewczęta z małych miast	Udział w %
1.	jazda na rowerze	48	jazda na rowerze	52
2.	jazda konna	41	jazda konna	44
3.	jogging	38	narciarstwo/snowboard	39
4.	taniec/aerobik	34	jogging	33
5.	pływanie	32	pływanie	29
6.	narciarstwo/snowboard	30	taniec/aerobik	24
7.	piłka ręczna	24	gimnastyka przyrządowa/artystyczna	21
8.	gimnastyka przyrządowa/artystyczna	22	koszykówka	20
9.	piłka siatkowa	19	piłka ręczna	18
10.	koszykówka	17	piłka siatkowa	15

* W tabeli analizowane są odpowiedzi na pytania wielokrotnego wyboru, gdzie suma $\neq 100\%$

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

¹⁵ Zob. J. Baur, U. Burmann, *Unerforschtes Land: Jugendsport in ländlichen Regionen*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2000; A. Rütten, *Aktivitäten und Sportarten*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 111–119; W. Brettschneider, E. Gerlach, *Sportengagement und Entwicklung im Kindesalter*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2004; C. Breuer, *Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf*, „Sport und Gesellschaft – Sport and Society” 2004, t. 1, nr 1, s. 50–72; O. Weiß, *Zur Einführung: Entwicklungstendenzen im Sport*, [w:] P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, O. Weiß (red.), *Entwicklungstendenzen im Sport*, LIT Verlag, Wien 2007, s. 9–11; J. Sonnenwald, *Sporttreiben oder Computerspielen...*; I. Züchner, B. Arnoldt, *Sport von Kindern und Jugendlichen in Ganztagschule und Sportverein*, [w:] R. Hildebrandt-Stramann, R. Laging, K. Moegling (red.), *Körper, Bewegung und Schule. Teil 1: Theorie, Forschung und Diskussion*, Prolog, Immenhausen bei Kassel 2012, s. 121–135; W. Schmidt, *Informeller Sport*, [w:] W. Schmidt i in. (red.), *Dritter Deutscher Kinder- und Jugendbericht*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2015, s. 201–216; N. Kaufmann, A. Magner, N. Neuber, *Bedeutung von Bewegung und Sport für Jungen und junge Männer*, [w:] M. Matzner, T. Wojciechowski (red.), *Handbuch Bewegung und Sport in der Sozialen Arbeit*, Beltz Juventa, Weinheim 2025, s. 306–318.

Wnioski

Na podstawie wyników badań można sformułować następujące wnioski:

1. Badana młodzież średnich szkół bawarskich, w szczególności chłopcy, ma pozytywny stosunek do wychowania fizycznego i sportu.
2. Badana młodzież, w szczególności chłopcy, preferuje aktywny sposób spędzania czasu wolnego.
3. Najbardziej popularnym miejscem uprawiania sportu dla chłopców są kluby sportowe, natomiast dla badanych dziewcząt najważniejsze jest uprawianie sportu indywidualnie lub w towarzystwie rodziny/znajomych.
4. Sportowe zajęcia pozalekcyjne są znacznie bardziej popularne wśród młodzieży obu płci pochodzącej z małego miasta.
5. Badani chłopcy uprawiają najczęściej piłkę nożną i jazdę na rowerze, natomiast dziewczęta – jazdę na rowerze i jazdę konną.

Piśmiennictwo

- Balz E., *Freizeitsport und Schule*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 289–296.
- Baur J., Burrmann U., *Unerforschtes Land: Jugendsport in ländlichen Regionen*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2000.
- Brettschneider W., Bredenbeck H., *Sportkultur und jugendliches Selbstkonzept*, Juventa, Weinheim–München 1997.
- Brettschneider W., Gerlach E., *Sportengagement und Entwicklung im Kindesalter*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2004.
- Brettschneider W., Kleine T., *Jugendarbeit in Sportvereinen: Anspruch und Wirklichkeit*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002.
- Breuer C., *Zur Dynamik der Sportnachfrage im Lebenslauf*, „Sport und Gesellschaft – Sport and Society” 2004, t. 1, nr 1, s. 50–72.
- Brzeziński Z., *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Burrmann U., *Erfahrungsraum Sportunterricht – eine quantitative Perspektive*, [w:] B. Zander, J. Thiele (red.), *Jugendliche im Spannungsfeld von Schule und Lebenswelt*, Springer VS, Wiesbaden 2020.
- Burrmann U., *Schülertypen im Sportunterricht der Sekundarstufe*, [w:] *Perzeptionen des Sportunterrichts und deren Bezug zum außerschulischen Sport*, „Zeitschrift für sportpädagogische Forschung” 2015, t. 3, nr 2, s. 61–82.
- Burrmann U., Baur J., *Sportengagierte, aber vereinsmüde Jugendliche? Einige Schlussfolgerungen aus Zeitreihenanalysen*, [w:] E. Balz, D. Kuhlmann (red.), *Sportengagements von Kindern und Jugendlichen*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2004, s. 59–74.
- Digel H., *Schulsport – wie ihn Schüler sehen. Eine Studie zum Schulsport in Südhessen*, „Sportunterricht” 1996, t. 45, nr 8, s. 324–339.
- Dreiskämper D., Burrmann U., Kehne M., Neuber N., Rulofs B., Süßenbach J., Voigts G., Henning L., *Potenziale von Bewegung, Spiel und Sport für ein gesundes Aufwachsen in Deutschland – Ergebnisse aus dem Projekt „Move for Health”*, „Bildung und Sport”, t. 35.
- Gans P., Horn M., Zemann C., *Sportgeographie. Ökologische, ökonomische und soziale Perspektiven*, Springer, Berlin 2023.
- Gogoll A., Kurz D., Menze-Sonneck A., *Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland*, [w:] W. Schmidt, I. Hartmann-Tews, W.D. Brettschneider (red.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendbericht*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2006, s. 145–165.
- Grössing S., *Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht*, wyd. 9, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2007.

- Hadzik A., *Uwarunkowania rekreacyjnego uczestnictwa w sporcie kibiców międzynarodowych widowisk sportowych*, European Association for Security, Kraków 2016.
- Hadzik A., Sawicki Z., Bartik P., Görner K., *Sporttourismus. Theoretische und praktische Aspekte*, FHS-prints 1/2015, Schriftenreihe der Fachhochschule Schmalkalden, Schmalkalden 2015.
- Kaufmann N., Magner A., Neuber N., *Bedeutung von Bewegung und Sport für Jungen und junge Männer*, [w:] M. Matzner, T. Wojciechowski (red.), *Handbuch Bewegung und Sport in der Sozialen Arbeit*, Beltz Juventa, Weinheim 2025, s. 306–318.
- Koch J., *Räume für den Freizeitsport*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 90–98.
- Kurz D., Tietjens M., *Das Sport- und Vereinsengagement der Jugendlichen. Ergebnisse einer repräsentativen Studie in Brandenburg und Nordrhein-Westfalen*, „Sportwissenschaft” 2000, t. 30, nr 4, s. 384–407.
- Lamprecht M., Fischer A., Stamm H., *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*, BASPO, Magglingen 2008.
- Lamprecht M., Fischer A., Stamm H., *Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*, BASPO, Magglingen 2014.
- Leyk D., Rütter T., Witzki A., Sievert A., Mödl A., Blettner M., Hackfort D., Löllgen H., *Körperliche Leistung, Gewichtsstatus, Raucherquote und Sporthäufigkeit von jungen Erwachsenen*, „Deutsches Ärzteblatt” 2012, t. 109, nr 44, s. 737–745.
- Maaz K., Burrmann U., *Freizeitmuster Jugendlicher*, [w:] U. Burrmann (red.), *Sport im Kontext von Freizeitengagements Jugendlicher*, Sport und Buch Strauß, Köln 2005, s. 33–56.
- Maj B., *Společné uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomejskiej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007.
- Neuber N., Binnenbruck A., Derecik A., Roth A.-C., *Kinder stärken, Schule entwickeln: Bewegung, Spiel und Sport im Ganztag – ein Zertifikatskurs an der Universität Münster*, „Sportunterricht” 2025, t. 74, s. 423–424.
- Opaschowski H., *Pädagogik der freien Lebenszeit*, Leske + Budrich, Opladen 1996.
- Prohl R., *Erziehung und Bildung durch Sport?*, [w:] E. Christmann, E. Emrich, J. Flatau (red.), *Schule und Sport. Berichtsband zum Schulsportkongress*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2004, s. 123–137.
- Prohl R., Scheid V., *Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports in Vergangenheit und Gegenwart*, [w:] V. Scheid, R. Prohl (red.), *Sport und Gesellschaft*, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2009, s. 11–69.
- Rütten A., *Aktivitäten und Sportarten*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 111–119.
- Sas-Nowosielski K., *Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, AWF, Katowice 2009.
- Sawicki Z., *Conditions for participation in sports-recreational activity of youth from alpine regions of Germany, Austria and Switzerland*, University of Business in Wrocław, Wrocław 2018.
- Sawicki Z., Klementowski K., *Uwarunkowania budżetu czasu wolnego młodzieży szkół ponadpodstawowych Wrocławia i wybranych miejscowości Bawarii oraz jego wykorzystania na rekreację i turystykę*, Wyższa Szkoła Handlowa, Wrocław 2016.
- Sawicki Z., Suchý J., *Selected Aspects of Recreational Sports Activities of German and Polish School Youth*, „Czech Kinanthropology” 2017, t. 21, nr 1–2, s. 50–59.
- Schmidt W., *Informeller Sport*, [w:] W. Schmidt i in. (red.), *Dritter Deutscher Kinder- und Jugendbericht*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2015, s. 201–216.
- Schulke H.-J., *Gemeinnützige Institutionen*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 150–158.
- Schwier J., Seyda M., *Bewegung, Spiel und Sport im Kindesalter. Neue Entwicklungen und Herausforderungen in der Sportpädagogik*, transcript Verlag, Bielefeld 2022.
- Siwiński W., Tauber D., *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, Wydawnictwo Naukowe WSHiG, Poznań 2004.
- Sonnenwald J., *Sporttreiben oder Computerspielen – zwei konkurrierende Freizeitaktivitäten Jugendlicher*, GRIN, München 2009.
- Weiß O., *Zur Einführung: Entwicklungstendenzen im Sport*, [w:] P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, O. Weiß (red.), *Entwicklungstendenzen im Sport*, LIT Verlag, Wien 2007, s. 9–11.
- Wnuk-Lipiński E., *Czas wolny. Współczesność i perspektywy*, IWC CRZZ, Warszawa 1975.

-
- Wopp C., Diekert J., *Sport und Freizeit – Freizeitsport*, [w:] J. Diekert, C. Wopp (red.), *Handbuch Freizeitsport*, Verlag Hofmann, Schorndorf 2002, s. 11–24.
- Wutz E., Vorleuter H., *Schulsport. Vorschriften, Empfehlungen und Unterrichtshilfen für den Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport*, Carl Link, Kronach 2019.
- Wydra G., *Beliebtheit und Akzeptanz des Sportunterrichts*, „Sportunterricht” 2001, t. 50, nr 3, s. 67–72.
- Züchner I., Arnoldt B., *Sport von Kindern und Jugendlichen in Ganztagschule und Sportverein*, [w:] R. Hildebrandt-Stramann, R. Laging, K. Moegling (red.), *Körper, Bewegung und Schule. Teil 1: Theorie, Forschung und Diskussion*, Prolog, Immenhausen bei Kassel 2012, s. 121–135.

dr Anna Makarczuk

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: anna.makarczuk@wnow.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.11>

Aktywność fizyczna dzieci w wieku wczesnoszkolnym z terenu Łodzi w opinii rodziców

Streszczenie. Celem badań było poznanie struktury aktywności fizycznej dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej w opinii rodziców. Badania przeprowadzono w latach 2018–2020 na terenie Łodzi. Poddano im rodziców dzieci z pięciu szkół podstawowych, reprezentujących pięć dzielnic miasta. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Łącznie uzyskano 521 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy ankiety. Dzieci badanych rodziców w ponad połowie przypadków podejmują aktywność fizyczną dwa, trzy razy w tygodniu. Najpopularniejsze formy aktywności to pływanie, piłka nożna, sztuki walki oraz różne odmiany tańca. Dziewczęta w większości wybierają formy taneczne, chłopcy najczęściej uprawiają piłkę nożną. Badani wskazali też, że najlepszą formą aktywności fizycznej dla dzieci z wadami postawy jest pływanie. Reasumując, należy stwierdzić, że przedstawiony poziom i struktura aktywności fizycznej dzieci z klas młodszych szkoły podstawowej z terenu Łodzi przedstawia się dość dobrze, niemniej pamiętać należy, że jest to stan deklarowany.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, edukacja wczesnoszkolna

Physical Activity of Younger School Children from Lodz in the Opinion of Parents

Abstract. The aim of the research was to find out the structure of physical activity of children from the first grades of primary school in the opinion of their parents. The research was carried out in 2018–2020 in Lodz. Parents of children from five primary schools, representing five districts of the city, were subjected to them. The study used the diagnostic survey method. In total, 521 survey questionnaires were obtained. Children of the surveyed parents in more than half of the cases undertake physical activity 2–3 times a week. The most popular activities are swimming, football, martial arts and various forms of dancing. Girls mostly take up dance forms, boys mostly play football. The respondents also indicated that the best form of physical activity for children with posture defects is swimming. Summing up, it should be stated that the presented level and structure of physical activity of children from the younger classes of the primary school in Lodz is quite good, but it should be remembered that this is a declared state.

Keywords: physical activity, early childhood education

Wstęp

Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Obecnie stawia się ją u podstaw piramidy zdrowego żywienia¹. Odpowiednio dawkowany ruch jest niezbędny w regulacji pracy narządów i układów, pozytywnej stymulacji organizmu, zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym oraz w efektywnej terapii wielu schorzeń. Współczesny człowiek jest niejako „skazany” na konieczność podejmowania systematycznego treningu zdrowotnego, co oczywiście jest konsekwencją biernego ruchowo, sedenteryjnego trybu życia, jaki dominuje wśród rozwiniętych społeczeństw. Niezwykle ważnym aspektem staje się także świadomość i wiedza na temat zalecanych rodzajów aktywności fizycznej w przypadku występowania zaburzeń postawy ciała, a zwłaszcza tych form, które mogą powodować pogłębienie istniejącego odchylenia.

Cel badań, materiał i metoda

Celem badań było poznanie struktury aktywności fizycznej dzieci z początkowych klas szkoły podstawowej w opinii rodziców.

Dla potrzeb niniejszego opracowania sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaka jest częstość podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci badanych rodziców w ich opinii?
2. Jakie rodzaje aktywności fizycznej są najczęściej podejmowane przez dzieci?
3. Czy płeć dziecka różnicuje rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej?
4. Czy badani rodzice mają świadomość, jaki rodzaj aktywności fizycznej jest zalecany w przypadku występowania wady postawy u dziecka?

Badania przeprowadzono w latach 2018–2020 na terenie Łodzi. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Ankiety wypełnili rodzice dzieci ze szkół podstawowych (klas I–III) z różnych dzielnic Łodzi: Śródmieścia (SP 111), Łodzi Górnej (SP 29), Widzewa (SP 34), Polesia (SP 44) i Bałut (SP 55). Łącznie uzyskano 521 prawidłowo wypełnionych kwestionariuszy.

Autorski kwestionariusz ankiety zawierał 25 pytań, w większości zamkniętych. Pytania dotyczyły różnych aspektów związanych z aktywnością fizyczną oraz z problematyką występowania wad postawy u dzieci. W niniejszym opracowaniu skoncentrowano się na kwestiach związanych z aktywnością fizyczną.

¹ M. Jarosz, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/> (dostęp: 22.01.2023).

Wyniki badań

Dla potrzeb niniejszego opracowania analizie poddano wybrane fragmenty kwestionariusza przeprowadzonej wśród rodziców ankiety.

Podstawową kwestią w ocenie struktury podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej jest jej częstota. Ma to duże znaczenie w kontekście wpływu wysiłku fizycznego na ludzki organizm. Powszechnie wiadomo bowiem, że ruch podejmowany systematycznie ma ogromne znaczenie zdrowotne, zarówno jako wspomaganie rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka, jak i w profilaktyce wielu chorób, w tym cywilizacyjnych takich, jak otyłość, cukrzyca typu II oraz miażdżycza tętnic, będąca przyczyną zawałów serca i udarów mózgu. Aktywność fizyczna, która jest podejmowana minimum trzy razy w tygodniu, pozwala na utrzymywanie dobrego stanu zdrowia. Incydentalne działania niestety tracą walor prozdrowotny, choć z pewnością przyczyniają się do lepszego samopoczucia ćwiczących.

Z analizy danych zawartych w tab. 1 wynika, że dzieci badanych rodziców w ponad połowie przypadków podejmują aktywność fizyczną dwa, trzy razy w tygodniu. Jest to wynik zadowalający. Trzeba pamiętać, że są to zajęcia dodatkowe, o charakterze pozaszkolnym. Jeśli dodamy do tego wysiłek wykonywany podczas lekcji wychowania fizycznego, to wydaje się, iż jest to spora dawka ruchu dla młodego organizmu. Niestety niewielki odsetek dzieci ćwiczy codziennie (5%), a prawie 30% podejmuje aktywność tylko raz w tygodniu. Jest zatem miejsce na działania aktywizujące i edukacyjne w tym zakresie skierowane do rodziców.

Tabela 1. Deklarowana częstota podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Raz w tygodniu	146	28
Dwa, trzy razy w tygodniu	287	55
Cztery razy w tygodniu	62	12
Codziennie	26	5
RAZEM	521	100

Źródło: badania własne.

W tab. 2 przedstawiono rodzaje aktywności fizycznej podejmowane przez dzieci badanych rodziców (było to pytanie otwarte). Uszeregowano je, zaczynając od tych najbardziej popularnych. Na szczycie tabeli znalazły się: pływanie, piłka nożna, sztuki walki (w tym kung-fu, karate tradycyjne, aikido, taekwondo, judo, krav-maga, ju-jitsu, capoeira), taniec (różne formy) oraz gimnastyka. Dużo mniejszym zainteresowaniem cieszyły się gry zespołowe (inne niż piłka nożna), tenis, biegi, łyżwiarstwo, kolarstwo, jazda na desce, jazda na rolkach, jazda konna. Dyscypliny te wskazywał znikomy odsetek badanych (od 1 do 3%). Zwraca uwagę dość wysoki odsetek dzieci – ponad 30% – których rodzice zadeklarowali, iż ich dziecko nie podejmuje żadnej dodatkowej aktywności fizycznej. Jeśli weźmiemy

pod uwagę fakt, że współcześnie dzieci i młodzież bardzo dużo czasu poświęcają na gry komputerowe, oglądanie filmów i portali społecznościowych, jest to tym bardziej niepokojące, oznacza bowiem siedzący tryb życia dziecka.

Tabela 2. Rodzaje podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej

Wyszczególnienie	[N]	[%]*
Pływanie	156	29,9
Piłka nożna	83	15,9
Sztuki walki	47	9,0
Taniec (różne formy)	46	8,8
Akrobatyka sportowa	24	4,6
Jazda na rowerze	15	2,8
Lekkoatletyka	12	2,3
Tenis ziemny	12	2,3
Jazda na rolkach	8	1,5
Gimnastyka artystyczna	4	0,8
Koszykówka	4	0,8
Jazda konna	4	0,8
Siatkówka	3	0,6
Łyżwiarstwo	1	0,2
Jazda na desce	1	0,2
Żeglarstwo	1	0,2
Nordic Walking	1	0,2
Brak dodatkowej aktywności fizycznej	159	30,5

* Odsetki nie zliczają się do 100, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną dyscyplinę sportu

Źródło: badania własne.

W badaniach wielu autorów pojawia się kwestia preferencji dotyczących wyboru aktywności fizycznej w zależności od płci. I tutaj również zaobserwowano to zjawisko (tab. 3). O ile pływanie czy gimnastykę wybierają zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, o tyle piłka nożna jest nadal dyscypliną typowo „męską” (97%), taniec zaś uprawiają głównie dziewczęta (91%). Dużym powodzeniem wśród chłopców cieszą się też sztuki walki (68%), wśród dziewcząt na drugim miejscu znalazła się gimnastyka (65%). Oczywiście, można podejrzewać, że wyboru dokonują w znacznym stopniu rodzice. Niemniej dzieci z pewnością mają wpływ na ich decyzje w tym zakresie.

Tabela 3. Różnice płciowe w rodzaju podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej

Wyszczególnienie	Chłopcy [%]	Dziewczęta [%]
Pływanie	43	57
Piłka nożna	97	3
Sztuki walki	68	32
Taniec	9	91
Gimnastyka	35	65

Źródło: badania własne.

Ocena znajomości czynników negatywnie wpływających na postawę ciała dzieci była realizowana w różnoraki sposób. Między innymi badani rodzice musieli wskazać dyscyplinę sportu, która jest najbezpieczniejsza w przypadku występowania u dziecka zaburzeń postawy ciała – czyli ma charakter ogólnokondycyjny, nie przeciąża kręgosłupa, kształtuje prawidłowe stereotypy ruchowe (symetria obciążeń) oraz angażuje mięśnie posturalne. Należy stwierdzić, że rodzice w ponad połowie (54%) wskazali pływanie jako sport najbezpieczniejszy w przypadku wad i zaburzeń linii kręgosłupa (tab. 4). Jest to pozytywna informacja. Co prawda, nie każdy styl pływacki jest jednakowo zalecany przy każdej wadzie, niemniej ruch w środowisku wodnym gwarantuje odciążenie kręgosłupa, wzmożenie pracy układu oddechowego, aktywizację mięśni przykręgosłupowych, a wszystko są to czynniki pożądane w korekcji i profilaktyce wad postawy. Najmniej wskazań otrzymało bieganie (5%). Zdecydowanie, zwłaszcza w postaci biegów długodystansowych, nie są to zalecane formy ruchu. Przeciążają kręgosłup osiowo i z tego powodu mogą być czynnikiem pogłębiającym wadę.

Tabela 4. Zalecane formy aktywności fizycznej w przypadku wystąpienia wady postawy w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Jazda na rolkach	73	14
Pływanie	282	54
Piłka nożna	57	11
Bieganie	26	5
Jazda na rowerze	83	16
RAZEM	521	100

Źródło: badania własne.

Przeprowadzona analiza badań ankietowych pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione w opracowaniu pytania badawcze. Częstość podejmowanej przez dzieci aktywności fizycznej to (w ponad połowie przypadków) dwa, trzy razy w tygodniu. Niewielki odsetek podejmuje ją codziennie (5%), a aż 28% ćwiczy tylko raz na tydzień. Dominującymi formami podejmowanej przez dzieci

aktywności są: pływanie (30%), piłka nożna (16%), sztuki walki (9%) oraz taneczne formy ruchu (8,8%). Płeć dziecka różnicuje rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej. Dziewczęta szczególnie często uprawiają różne formy tańca, chłopcy zaś piłkę nożną. Pływanie, sztuki walki i gimnastyka cieszą się podobną popularnością u obu płci. Badani rodzice w ponad połowie przypadków (54%) prawidłowo wskazali najbardziej zalecaną i bezpieczną aktywność fizyczną w sytuacji, gdy dochodzi do zaburzeń postawy ciała.

Prezentowane wyniki są częścią większych badań na temat poziomu wiedzy i świadomości rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym dotyczącej wad postawy ciała oraz aktywności fizycznej. Należy stwierdzić, że wiedza badanych rodziców prezentuje dość wysoki poziom. Niestety nie we wszystkich przypadkach przekłada się ona na praktyczne działania, tj. dobrze zorganizowaną profilaktykę zaburzeń postawy ciała².

Dyskusja

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna jest jednym z filarów zdrowego stylu życia³. Świadomość tego faktu w naszym społeczeństwie systematycznie wzrasta. Niemniej tempo to nie jest zadowalające. Czynnikiem, który spowodował zwiększenie zainteresowania tematem była z pewnością pandemia COVID-19. Stałe „unieruchomienie” dzieci przed monitorami komputerów oraz we wstępnej fazie pandemii, ograniczenie możliwości swobodnego wychodzenia na zewnątrz, zwróciły uwagę rodziców i nauczycieli na konieczność wprowadzenia konkretnych zmian dotyczących zapewnienia, zwłaszcza młodszemu dzieciom, odpowiedniej dawki ruchu. Z raportu przygotowanego w 2022 r. w ramach projektu Global Matrix 4.0 wynika, iż niewielki odsetek dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce (17,2%) spełnia rekomendację 60 minut dziennie umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia⁴. Z wiekiem odsetek ten znacznie spada i dla 11-latków wynosi 23%, dla dzieci 13-letnich – 16%, a dla 15-letnich – tylko 13% (są to dane za rok 2018). Niestety odsetki te obniżają się względem poprzednich edycji raportu. Liczby są alarmujące. Systematyczny spadek poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w ostatnich dwóch dekadach potwierdzają liczne doniesienia i raporty⁵. Autorzy przeglądu badań prowadzonych nad aktyw-

² A. Makarczuk, *The Knowledge of Parents about Frequency of Body Posture Defects in Early School Age Children*, „Journal of Education, Health and Sport” 2022, Vol. 12, no 1, s. 259–264, <https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.01.21>

³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 47–52.

⁴ P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce*, w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022, <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce> (dostęp: 21.01.2023).

⁵ P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, *Raport o stanie aktywności fizycznej...*; Aktywne Szkoły MultiSport – Informacja prasowa, *Aktywność fizyczna dzieci w Polsce*, Warszawa 2019,

nością fizyczną dzieci w Polsce, dokonano dla różnych poziomów edukacji, podkreślając, że jedną z przyczyn małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży jest rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, w tym tych z wykorzystaniem telefonów komórkowych, komputerów i internetu⁶. Korzystanie z nich jest związane z wielogodzinnym przebywaniem w pozycji siedzącej, a ze względu na swoją atrakcyjność konkurują one skutecznie z zajęciami ruchowymi. Postęp techniczny i rozwój cywilizacyjny powoli wypiera zabawy ruchowe dzieci na podwórku, ogranicza sposób spędzania wolnego czasu z rodziną, a place zabaw i boiska (tradycyjne miejsca zabaw) są zastępowane przez pokój wyposażony w komputer i telewizor. Jak wynika z badań nad uwarunkowaniami aktywności fizycznej dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej z terenu Warszawy, istotnym czynnikiem wpływającym na aktywność ruchową dzieci jest wysoka aktywność fizyczna rodziców⁷. W rodzinach, w których funkcjonuje „tradycja” podejmowania aktywności ruchowej, dzieci szybko nabywają właściwych, zdrowych nawyków i chętnie uczestniczą w kulturze fizycznej. Jeśli chodzi o poziom aktywności dzieci, to kształtował się on następująco: w grupie dziewczynek niską aktywność ruchową zaobserwowano u 21% dziewczynek, średnią – 56%, a wysoką – 23%, w grupie chłopców odpowiednio: 18%, 55% i 27%. Nie zaobserwowano różnic w aktywności fizycznej dzieci w zależności od płci. W 2024 r. w ramach programu wprowadzonego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej poddano ocenie kompetencje ruchowe uczniów szkół podstawowych z klas IV–VIII oraz młodzieży ze wszystkich klas szkół ponadpodstawowych⁸. Łącznie w badaniu wzięło udział ponad 25 tysięcy szkół z całego kraju, co przełożyło się na blisko 3,1 miliona uczestników w wieku od 10 do 19 lat. Wykonano cztery próby oceniające poszczególne cechy motoryczne: skok w dal z miejsca, bieg wahadłowy, beep test oraz test w podporze przodem tzw. deskę. Uzyskane rezultaty zostały porównane z wynikami badań wykonanymi w 1989, 1999 i 2009 r. przez Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa. Wyniki skoku w dal z miejsca pogorszyły się zarówno w grupie dziewcząt, jak i chłopców. W stosunku do roku 1999 był to spadek średnio o ponad 10%. Także w beep teście badani systematycznie pogarszali swój wynik w stosunku do rówieśników z 1999 i 2009 r. Różnice pogłębiają się wraz z wiekiem uczniów, zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców. Podobne, wyraźne obniżenie jakości wyników dotyczy prób w biegu wahadłowym oraz w teście podporu przodem. Szczególnie wyraźny spadek możliwości fizycznych charakteryzuje dziewczęta w okresie pokwitania.

https://prowlly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/248097/cf517339cee5072b58b6effa349cd670.pdf (dostęp: 22.01.2023).

⁶ F. Korpak, J. Bergier, *Przegląd badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce*, „Człowiek i Zdrowie” 2013, t. VII, nr 1, s. 78–90.

⁷ M. Mańczak, F. Raciborski, *Uwarunkowania aktywności fizycznej warszawskich dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2013, t. 94(1), s. 79–85.

⁸ Program MEN 2024, <https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej> (dostęp: 14.11.2025).

Podsumowanie i wnioski

Przedstawione badania i przeprowadzona dyskusja potwierdzają negatywne zjawiska zachodzące w naszym kraju, ale również dają nadzieję na przyszłość, ponieważ ogólny poziom wiedzy i świadomości rodziców dotyczący roli aktywności fizycznej i profilaktyki wad postawy ciała na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat systematycznie wzrasta⁹. Nie jest to jednak czynnik wystarczający w procesie wyhamowywania obserwowanych tendencji. W obliczu stale i wyraźnie obniżającej się sprawności fizycznej dzieci i młodzieży działania promujące zdrowy styl życia oraz wszelkie inicjatywy aktywizujące fizycznie młode pokolenia Polaków powinny być podstawą programów edukacyjnych. Dotyczy to nie tylko zajęć z zakresu wychowania fizycznego. Ministerstwo Edukacji Narodowej wraz z Ministerstwem Sportu i Turystyki sformułowało zalecenia mające na celu poprawę istniejącej sytuacji. Są to m.in.: rozszerzenie badań kompetencji ruchowych na klasy I–III szkół podstawowych, realizacja badań kompetencji ruchowych we wszystkich szkołach w Polsce, informacja dla rodziców o wynikach testów ich dzieci, edukacja zdrowotna, zmiany podstawy programowej z wychowania fizycznego, wspomagane lekcje wychowania fizycznego w klasach I–III szkół podstawowych. Z pewnością nie należy oczekiwać spektakularnych zmian i szybkiego odwrócenia spadkowego trendu poziomu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Podejmowane działania muszą mieć charakter długofalowy. Jest to aspekt niezwykle ważny i nie powinien być miejscem politycznych rozgrywek ani sporów. Jeszcze nigdy na przestrzeni naszej historii nie było sytuacji, w której to młode pokolenie byłoby wyraźnie mniej sprawne niż jego rodzice i poważnie zagrożone skróceniem długości życia oraz pogorszeniem jego jakości¹⁰.

Piśmiennictwo

- Aktywne Szkoły MultiSport – Informacja prasowa, *Aktywność fizyczna dzieci w Polsce*, Warszawa 2019, https://proply-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/248097/cf517339cee5072b58b6effa349cd670.pdf (dostęp: 22.01.2023).
- Jarosław M., *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/> (dostęp: 22.01.2023).
- Korpak F., Bergier J., *Przegląd badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce*, „Człowiek i Zdrowie” 2013, t. VII, nr 1, s. 78–90.
- Makarczuk A., *The Knowledge of Parents about Frequency of Body Posture Defects in Early School Age Children*, „Journal of Education, Health and Sport” 2022, t. 12, nr 1, s. 259–264, <https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.01.21>

⁹ A. Makarczuk, M. Kowalewski, *Physical Activity and Body Posture of Younger School Children in the Opinion of Parents*, „Journal of Education, Health and Sport” 2020, t. 10, nr 12, s. 138–150, <https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.12.013>

¹⁰ Raport GUS 2024, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/19/1/trwanie_zycia_w_2024_roku.pdf (dostęp: 19.11.2025).

- Makarczuk A., Kowalewski M., *Physical Activity and Body Posture of Younger School Children in the Opinion of Parents*, „Journal of Education, Health and Sport” 2020, t. 10, nr 12, s. 138–150, <https://www.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.12.013>
- Mańczak M., Raciborski F., *Uwarunkowania aktywności fizycznej warszawskich dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2013, t. 94(1), s. 79–85.
- Program MEN 2024, <https://www.gov.pl/web/sport/podsumowanie-wynikow-badania-kondycji-fizycznej-dzieci-i-młodzieży-szkolnej> (dostęp: 14.11.2025).
- Raport GUS 2024, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/19/1/trwanie_zycia_w_2024_roku.pdf (dostęp: 19.11.2025).
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Zembura P., Korcz A., Cieśla E., Nałęcz H., *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce*, w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022, <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/raport-o-stanie-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-młodzieży-w-polsce> (dostęp: 21.01.2023).

mgr Joanna Kowalska

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: joanna.kowalska@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.12>

Aktywność fizyczna w środowisku wodnym jako narzędzie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym

Streszczenie. Aktywność fizyczna w środowisku wodnym odgrywa istotną rolę w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając ich integracji, rozwojowi kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz budowaniu poczucia własnej wartości. Celem artykułu jest ukazanie roli aktywności fizycznej w wodzie jako narzędzia wspierającego proces inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym. W artykule omawiane są korzyści wynikające z udziału w zajęciach ruchowych w wodzie, bariery, które utrudniają dzieciom z niepełnosprawnością uczestnictwo w aktywności ruchowej w wodzie, a także przedstawione są wybrane badania wskazujące na to, że środowisko wodne sprzyja przełamywaniu barier fizycznych i emocjonalnych, wspiera rozwój emocjonalny i społeczny oraz przygotowuje dzieci z niepełnosprawnościami do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym.

Słowa kluczowe: środowisko wodne, niepełnosprawność, dzieci, inkluzja społeczna, aktywność fizyczna, bariery

Physical Activity in the Aquatic Environment as a Tool for Social Inclusion of Children with Disabilities in Early School Age

Abstract. Physical activity in the aquatic environment plays a significant role in the social inclusion of children with disabilities, fostering their integration, developing social and emotional competencies, and building self-esteem. This article discusses the benefits of participating in aquatic activities, barriers that make it difficult for children with disabilities to participate in physical activity in the water and presents research confirming that the aquatic environment helps overcome physical and emotional barriers, supports emotional and social development, and prepares children with disabilities for active participation in the educational environment. The aim of this article is to demonstrate the role of physical activity in the aquatic environment as a tool supporting the social inclusion of early school-age children with disabilities.

Keywords: aquatic environment, disability, kids, social inclusion, physical activity, barriers

Wstęp

Woda od wieków pełniła ważną rolę w życiu człowieka, stanowiąc naturalne środowisko, które sprzyja rekreacji, rehabilitacji oraz rozwojowi fizycznemu. Nauka pływania jest umiejętnością nie tylko kluczową z punktu widzenia bezpieczeństwa, lecz także niezwykle korzystną pod względem zdrowotnym i rozwojowym. Liczne badania wskazują, że pływanie i ćwiczenia w wodzie wspomagają rozwój motoryczny, poprawiają wydolność układu oddechowego oraz wzmacniają układ mięśniowo-szkieletowy, przy jednoczesnym zmniejszaniu obciążeń stawów¹. W kontekście dzieci, Radhey Shyam i Radhey Jadhav podkreślają, iż nauka pływania ma pozytywny wpływ na rozwój umiejętności motorycznych, tj. m.in. koordynacji ruchowej oraz równowagi, co stanowi fundament dla dalszej aktywności fizycznej i adaptacji społecznej². Ponadto środowisko wodne tworzy unikalną przestrzeń do terapii ruchowej, zwłaszcza dla dzieci z różnymi dysfunkcjami rozwojowymi, gdzie właściwości fizyczne wody – takie jak wypór i opór – sprzyjają bezpiecznemu i efektywnemu wykonywaniu ćwiczeń³. W kontekście pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami Jacek Lewandowski wskazuje na aktywność fizyczną w środowisku wodnym jako istotną we wspieraniu wszechstronnego rozwoju dzieci z niepełnosprawnościami, zwłaszcza w zakresie motorycznym, emocjonalnym i społecznym. Woda pozwala na wykonywanie ruchów, które na lądzie bywają niemożliwe, łagodzi ograniczenia ruchowe i otwiera nowe możliwości dla rekreacji, rehabilitacji oraz integracji z rówieśnikami⁴. Dzięki swoim właściwościom środowisko wodne sprzyja niwelowaniu barier związanych z niepełnosprawnością, co przekłada się na większą samodzielność i poczucie sprawczości wśród uczestników zajęć. Jednocześnie uczestnictwo w zorganizowanych formach aktywności wodnej umożliwia budowanie relacji rówieśniczych i rozwijanie kompetencji społecznych, wzmacniając poczucie akceptacji i przynależności⁵.

W kontekście edukacji wczesnoszkolnej aktywność fizyczna w wodzie stanowi skuteczne narzędzie realizacji założeń edukacji inkluzyjnej, pozwalając na praktyczne wdrażanie idei włączania i niwelowania wykluczenia społecznego⁶.

¹ D.W. Skalski, P. Kreft, D. Czarnecki i in., *Aktywność fizyczna w środowisku wodnym*, „Rehabilitation & Recreation” 2022, s. 140–147, https://www.researchgate.net/publication/368445328_AKTYWNOSC_FIZYCZNA_W_SRODOWISKU_WODNYM (dostęp: 28.05.2025).

² R. Shyam, R.R. Jadhav, *Swimming as Recreational Activity and Physical for Children*, „International Journal of Multidisciplinary Educational Research (IJMER)” 2025, s. 50–56, <https://www.ijmer.in> (dostęp: 28.05.2026).

³ J. Lewandowski, *Rehabilitacja w środowisku wodnym*, PZWL, Warszawa 2017, s. 88–95.

⁴ D. Kowalski, *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014, s. 50.

⁵ S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 55.

⁶ A. Młynarczuk-Sokołowska, K. Szostak-Król, *Kooperatywne uczenie się jako edukacyjna strategia na rzecz inkluzji i różnorodności*, [w:] *Różnorodność. Twórcza aktywność. Inkluzja w edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2013, s. 55–67.

Społeczne bariery funkcjonowania dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym i ich konsekwencje

Osoba z niepełnosprawnością spotyka w swoim życiu wiele barier utrudniających funkcjonowanie i rozwój. Jak wskazują Daniel i Małgorzata Gielda:

Już sama niepełnosprawność traktowana jako rozpoznane i określone medycznie ograniczenie fizyczne lub psychiczne narzuca ograniczenia w tych zakresach, ale można wskazać na bardziej szczegółową klasyfikację barier. Rozpatrując to zagadnienie całościowo, trzeba również zwrócić uwagę na przeszkody natury organizacyjnej, technicznej, ekonomicznej, a także społecznej⁷.

Te właśnie przeszkody i ograniczenia osób z niepełnosprawnością są głównym powodem ich wykluczenia ze społeczeństwa. Bariery społeczne, które są jednymi z najtrudniejszych do przezwyciężenia, wynikają przede wszystkim z utrwalonych uprzedzeń i stereotypów wobec osób z niepełnosprawnościami. Osoby te często są postrzegane przez pryzmat negatywnych uogólnień, takich jak brak samodzielności, niskie wykształcenie, postawa roszczeniowa lub nadmierna nieśmiałość oraz trudności w komunikacji z innymi. Takie uproszczone i stereotypowe wyobrażenia prowadzą do dyskryminacji i wykluczenia społecznego, co znacznie utrudnia osobom z niepełnosprawnością funkcjonowanie w życiu codziennym i społecznym⁸. Stereotypy wobec osób z niepełnosprawnością to uproszczone, często fałszywe przekonania przypisujące im określone cechy negatywne, co prowadzi do uprzedzeń, braku zrozumienia i ograniczeń w relacjach międzyludzkich. Osoby te bywają postrzegane jako mniej zdolne do samodzielnego życia lub aktywności społecznej, co nie odpowiada rzeczywistości wielu z nich, którzy prowadzą aktywne i niezależne życie. Skutkiem tego jest ich marginalizacja, a nieraz także obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości⁹.

Wśród dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym szczególnym wyzwaniem są bariery społeczne, które często wywierają negatywny wpływ na ich rozwój emocjonalny i społeczny. Te trudności wynikają przede wszystkim z izolacji, ograniczonego dostępu do różnorodnych form aktywności oraz utrwalonych uprzedzeń i stereotypów dotyczących ich możliwości. W efekcie dzieci te mogą doświadczać obniżonego poczucia wartości, co z kolei wpływa na ich motywację do podejmowania nowych wyzwań oraz integracji z rówieśnikami. Ponadto dzieci z niepełnosprawnościami mogą napotykać trudności w komunikacji

⁷ D. Gielda, M. Gielda, *Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością i ich znaczenie – własne obserwacje*, [w:] M. Gielda, R. Raszevska-Skałeczka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015, s. 158–159.

⁸ Tamże, s. 161.

⁹ S. Waszczak, *Stosunek społeczeństwa do osób niepełnosprawnych*, „Problemy Polityki Społecznej” 2019, nr 31, s. 95–96.

oraz nawiązywaniu relacji rówieśniczych, co dodatkowo wpływa na ich wycofanie i poczucie izolacji. Bariery społeczne w formie stereotypów i ograniczonych oczekiwań często powodują utrudnienia w budowaniu poczucia własnej wartości u osób z niepełnosprawnościami¹⁰.

Przełamywanie tych barier i wsparcie pozytywnego obrazu siebie oraz relacji interpersonalnych jest niezbędne dla zapewnienia dzieciom z niepełnosprawnościami równego dostępu do różnych form aktywności, w tym również zajęć w środowisku wodnym, które mogą znacząco wspomóc ich rozwój oraz integrację społeczną.

Cel i metoda badań

Niniejszy artykuł podejmuje próbę określenia, na podstawie przeglądu literatury i wyników badań wybranych autorów, potencjału aktywności fizycznej w środowisku wodnym jako formy wspierania inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, wskazując jej znaczenie zarówno w aspekcie rozwoju osobistego, jak i budowania otwartego środowiska edukacyjnego.

Celem badań niniejszej pracy jest określenie wpływu aktywności fizycznej w środowisku wodnym na funkcjonowanie motoryczne oraz psychospołeczne dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, a także identyfikacja jej potencjału jako narzędzia wspierającego proces inkluzji społecznej w środowisku edukacyjnym.

Zakres tematyczny artykułu obejmuje analizę roli aktywności fizycznej w środowisku wodnym na rozwój motoryczny, emocjonalny i społeczny dzieci z niepełnosprawnościami oraz jej zastosowanie jako środka wspierającego integrację społeczną i budowanie relacji interpersonalnych w różnych kontekstach edukacyjnych i rehabilitacyjnych. W pracy uwzględniono korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach ruchowych w wodzie, ze szczególnym naciskiem na przełamywanie barier fizycznych i emocjonalnych oraz kształtowanie poczucia własnej wartości i kompetencji społecznych dzieci z deficytami rozwoju.

Analiza opiera się na metodzie przeglądu wybranej literatury przedmiotu, polegającej na systematycznym doborze i syntezie publikacji naukowych dotyczących roli aktywności fizycznej w środowisku wodnym w kontekście inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym, rehabilitacji oraz terapii wodnej. Literatura została pozyskana z baz Google Scholar, repozytoriów uniwersyteckich oraz czasopism specjalistycznych jak „Fizjoterapia Polska”, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” czy „Medycyna Rodzinna”.

W związku z celem badań postawiono następujące główne pytanie badawcze: W jaki sposób, według wyników badań dostępnych w literaturze, uczestnictwo w aktywności fizycznej w środowisku wodnym wpływa na rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny dzieci z niepełnosprawnościami w wieku wczesnoszkolnym oraz jak jest opisywane jako narzędzie wspierające ich inkluzję społeczną?

¹⁰ P. Szulc, *Bariera w życiu codziennym i ich wpływ na jakość życia osób z niepełnosprawnościami*, „Przegląd Krytyczny” 2021, t. 4, nr 2, s. 51–64, <https://www.doi.org/10.14746/pk.2021.3.2.3>

Na potrzeby niniejszej pracy sformułowano również następujące pytania szczegółowe:

1. Jakie wnioski z badań naukowych dotyczą zmian w sprawności fizycznej i motorycznej dzieci z niepełnosprawnościami uczestniczących w regularnych zajęciach ruchowych w środowisku wodnym?
2. W jaki sposób w literaturze opisywany jest wpływ aktywności fizycznej w wodzie na kształtowanie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami?
3. Jak według dostępnych, wybranych wyników badań, udział w zajęciach ruchowych w wodzie wpływa na poczucie własnej wartości i samoocenę dzieci z niepełnosprawnościami?
4. Jakie mechanizmy i efekty wspierania inkluzji społecznej poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym są wskazywane w literaturze dotyczącej edukacji dzieci z niepełnosprawnościami?

Wsparcie rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci z niepełnosprawnościami poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym

Regularne uczestnictwo dzieci z niepełnosprawnościami w zajęciach ruchowych prowadzonych w środowisku wodnym przynosi istotne korzyści w zakresie sprawności motorycznej. Badania wykazują, że charakterystyka środowiska wodnego, przede wszystkim wyporność zmniejszająca obciążenie stawów oraz opór stawiany przez wodę, umożliwia wykonywanie ruchów, które na lądzie mogą być trudne lub niemożliwe do realizacji. Dzięki temu dzieci z różnymi dysfunkcjami mają szansę poprawić zakresy ruchomości, koordynację czy siłę mięśniową¹¹.

Badania Agnieszki Anińczuk podkreślają, że systematyczna aktywność w wodzie poprawia zakres ruchu stawów, wzmacnia układ mięśniowy oraz wpływa pozytywnie na funkcje oddechowe, co jest istotne w przypadku dzieci z ograniczeniami neurologicznymi¹². Lewandowski w swojej monografii zwraca uwagę na rolę hydroterapii i gimnastyki wodnej w rozwijaniu siły mięśniowej oraz koordynacji ruchowej u dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi. Podkreśla, że środowisko wodne umożliwia łagodną terapię ruchową, redukując ból i napięcia mięśniowe, co pozwala na lepsze wykonywanie ćwiczeń¹³. Ponadto zajęcia w środowisku wodnym stymulują rozwój równowagi i kontroli posturalnej, które są ważne dla samodzielności w codziennych czynnościach. Jak podkreśla Damian Kowalski, aktywność

¹¹ S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością...*, s. 120–125.

¹² A. Anińczuk i in., *Rola terapii wodnej w usprawnianiu dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego*, „Fizjoterapia Polska” 2011, nr 2, s. 45–52.

¹³ J. Lewandowski, *Terapia ruchowa w wodzie – aspekty rehabilitacyjne*, PZWL, Warszawa 2018, s. 73–80.

ta sprzyja również zwiększeniu wytrzymałości i poprawie funkcji oddechowych, co przekłada się na lepsze ogólne funkcjonowanie fizyczne dzieci¹⁴.

Kowalik pisze natomiast, że „dla osób z niepełnosprawnościami aktywność w środowisku wodnym otwiera nowe możliwości rehabilitacji i rozwoju motorycznego, które przekładają się na lepszą samodzielność w życiu codziennym”¹⁵.

Aktywność ruchowa w wodzie stanowi skuteczną formę wspierania rozwoju motorycznego dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając poprawie ich sprawności, koordynacji i samodzielności. Znaczenie aktywności wodnej dla dzieci z niepełnosprawnościami wykracza poza rozwój fizyczny – równie istotne są korzyści społeczne i emocjonalne, co zostanie omówione w dalszej części pracy.

Wsparcie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami poprzez aktywność fizyczną w środowisku wodnym

Aktywność fizyczna w środowisku wodnym stanowi ważne wsparcie rozwoju motorycznego, ale również istotnie przyczynia się do rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami, co potwierdzają liczne badania i opracowania naukowe. W literaturze podkreśla się, że ruch w wodzie oferuje warunki sprzyjające integracji społecznej, budowaniu pewności siebie oraz zmniejszaniu lęków i napięć emocjonalnych. Badania Arkadiusza Marca pokazują, że aktywność fizyczna jest podstawowym środkiem rewalidacji i adaptacji społecznej dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z niepełnosprawnościami, umożliwiając im nabywanie umiejętności społecznych i motywację do zdrowego stylu życia. Kinezyterapia oraz sport rekreacyjny sprzyjają nie tylko poprawie kondycji fizycznej, ale także przełamują bariery społeczne i wspierają funkcjonowanie psychiczne¹⁶. Według Anny Chrobot, zajęcia w wodzie nie tylko poprawiają sprawność fizyczną, ale także oferują dzieciom przestrzeń do samodzielnego poruszania się, co bezpośrednio wpływa na wzrost pewności siebie i motywacji do działania. Środowisko wodne stwarza bezpieczne warunki, w których dzieci mogą lepiej poznawać swoje możliwości i nawiązywać relacje społeczne, co jest szczególnie ważne w procesie ich integracji społecznej¹⁷.

¹⁴ D. Kowalski, *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014, s. 54–57.

¹⁵ S. Kowalik, *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością...*, s. 122.

¹⁶ A. Marzec, *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2015, t. 5, s. 413–424.

¹⁷ A. Chrobot, *Dostępność fizjoterapii oraz rekreacji w wodzie dla osób z niepełnosprawnościami – refleksje po przeprowadzonym projekcie „Pływajmy razem”*, [w:] M. Giełda, R. Raszewska-Skałeczka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, E-Wydawnictwo, WPAiE Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015, s. 145–155, https://symulatorium.zut.edu.pl/fileadmin/PUBLIKACJE/Prawno-administracyjne_aspekty_osob_niepełnosprawnych.pdf (dostęp: 28.05.2026).

Hydroterapia jako metoda stosowana u dzieci ze spektrum autyzmu wykazuje udokumentowane właściwości redukujące napięcia emocjonalne i stany lękowe. Według Amandy Błaszczak, terapia wodna stymuluje rozwój emocjonalny i społeczny dzieci poprzez dostarczanie nowych bodźców sensorycznych oraz ułatwia nawiązywanie relacji interpersonalnych dzięki elementom zabawy interakcji¹⁸. Ponadto aktywność fizyczna w wodzie pomaga osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi w rozwoju samodzielności oraz umiejętności interpersonalnych. Natalia Tsyhanovska podkreśla, że dobra modyfikowalność zajęć wodnych pozwala na dostosowanie ich do indywidualnych potrzeb uczestników, co wspiera ich integrację społeczną i pozytywnie wpływa na emocjonalny rozwój¹⁹. Z kolei D. i M. Giełda zwracają uwagę, że aktywność w wodzie pomaga osobom z niepełnosprawnościami pokonać nie tylko bariery motoryczne, ale także emocjonalne, co ma przełożenie na lepszą samodzielność i integrację społeczną. Zajęcia w wodzie wpływają na rozwój pozytywnych postaw, umożliwiają bardziej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym oraz wzmacniają więzi interpersonalne²⁰.

Aktywność fizyczna w środowisku wodnym wspiera rozwój społeczno-emocjonalny dzieci z niepełnosprawnościami, sprzyjając integracji, zmniejszeniu lęków oraz budowaniu pewności siebie. Terapia wodna zapewnia bezpieczne i stymulujące środowisko, które pomaga dzieciom przełamywać bariery emocjonalne i społeczne. Ten aspekt jest ściśle powiązany z kolejnym ważnym tematem, jakim jest wpływ udziału w zajęciach ruchowych w wodzie na poczucie własnej wartości i samoocenę dzieci z niepełnosprawnościami – szczegółowe informacje na ten temat zostaną przedstawione w dalszej części pracy.

Znaczenie udziału w zajęciach ruchowych w wodzie dla poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami

Udział w zajęciach ruchowych w wodzie odgrywa istotną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami. Regularne ćwiczenia w wodzie pozwalają dzieciom na przełamywanie barier, nabywanie nowych umiejętności oraz doświadczanie sukcesów, co przekłada się na ich poczucie wartości i samoocenę.

Badanie zespołu Joanny Zyznawskiej, Danuty Smołąg, Moniki Brzostek, Małgorzaty Kulesy-Mrowieckiej opublikowane w 2015 r. dotyczyło natomiast wpływu aktywności ruchowej w wodzie na jakość życia i samoocenę osób niepełnosprawnych intelektualnie. Badanie miało charakter empiryczny i obejmowało grupę dzieci i młodzieży uczestniczących w regularnych zajęciach pływackich

¹⁸ A. Błaszczak, *Hydroterapia jako metoda wspierająca rozwój dzieci ze spektrum autyzmu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2023, t. 7, s. 23.

¹⁹ N. Tsyhanovska, D. Kowalski, D. Batulin i in., *Rehabilitacja osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez aktywność ruchową w wodzie*, „Physical Culture and Sport: Scientific Perspective”, s. 192, <https://elar.khmnu.edu.ua/items/2e661aeb-f79a-44f8-aff4-9c7afe48960f> (dostęp: 26.05.2026).

²⁰ D. Giełda, M. Giełda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 160–165.

w ramach rehabilitacji. Do oceny wpływu zajęć wykorzystano ankiety jakości życia i samooceny, obserwacje zachowań prowadzone przez terapeutów oraz wywiady kwalitatywne z uczestnikami i ich opiekunami. Wyniki wskazywały, że systematyczne zajęcia pływackie przyczyniły się do znaczącej poprawy funkcjonowania motorycznego oraz adaptacji psychospołecznej uczestników. Osoby te wykazywały większą pewność siebie, mniejsze objawy lęku i depresji oraz zwiększoną gotowość do nawiązywania kontaktów społecznych. Badanie potwierdza, że aktywność fizyczna w wodzie jest skutecznym narzędziem wspierania rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, przyczyniając się do poprawy jakości życia i samooceny, co ma istotne znaczenie w procesie rehabilitacji i integracji społecznej²¹.

W pracy D. i M. Gieldy zauważa się, że atmosfera odprężenia i zabawy podczas zajęć w wodzie daje dzieciom komfort i poczucie bezpieczeństwa, co w rezultacie prowadzi do podwyższonej samooceny oraz mniejszej nerwowości, szczególnie u dzieci z niepełnosprawnościami²². Ważne jest również, że ruch w wodzie pozwala na bezpieczne przełamywanie ograniczeń ruchowych oraz budowanie pewności siebie w wykonywaniu kolejnych ćwiczeń, co według autorów poprawia motywację i zaangażowanie dzieci w proces usprawniania²³. Udział w zajęciach ruchowych w wodzie sprzyja kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami, co stanowi podstawę ich aktywnej integracji i włączenia w proces inkluzji społecznej w środowisku edukacyjnym.

Rola aktywności fizycznej w wodzie w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami w środowisku edukacyjnym

Udział w różnorodnych formach kultury fizycznej odgrywa istotną rolę w procesie socjalizacji młodzieży. Jak podkreśla Zofia Żukowska, eksperymenty i badania wskazują, że aktywność sportowa jest szczególnie skutecznym narzędziem przygotowującym młodych ludzi do pełnienia roli członka grupy społecznej. Zajęcia sportowe nie tylko kształtują umiejętności motoryczne, ale przede wszystkim uczą współpracy, wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności za wspólne cele. W środowisku sportowym młodzież nabywa doświadczenie komunikacji, uczy się radzenia sobie z sukcesami i porażkami oraz integruje się z rówieśnikami, co sprzyja rozwojowi kompetencji społecznych i emocjonalnych. W ten sposób kultura fizyczna staje się ważnym czynnikiem wspierającym procesy integracji

²¹ J. Zyznawska, D. Smoląg, M. Brzostek, M. Kulesa-Mrowiecka, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na poprawę jakości życia i funkcjonowanie psychomotoryczne osób niepełnosprawnych intelektualnie*, „Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2015, t. 13(3), s. 275–281.

²² D. Gielda, M. Gielda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 158–159.

²³ Tamże, s. 160–162.

i adaptacji społecznej młodych ludzi, przygotowując ich do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym²⁴.

Aktywność fizyczna w wodzie sprzyja integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami poprzez budowanie relacji z rówieśnikami, nawiązywanie z nimi kontaktów i wspieranie komunikacji interpersonalnej oraz uczestnictwo we wspólnych działaniach, co wykazały badania D. i M. Giełdy²⁵. Analizy zespołu Zyznawskiej, Smołąg, Brzostek i Kulesy-Mrowieckiej potwierdzają natomiast, że środowisko wodne i podejmowanie w nim regularnych ćwiczeń służy przełamywaniu barier fizycznych i emocjonalnych, budowaniu pewności siebie, rozwijaniu motywacji do uczestnictwa w życiu grupy, co zwiększa zaangażowanie dzieci z niepełnosprawnościami w życie społeczne i edukacyjne²⁶. Jest to kluczowe dla włączenia ich w proces inkluzji społecznej.

Inne badania – przedstawione przez Annę Marchewkę oraz Iwonę Włodarską – potwierdzają, że aktywność fizyczna podejmowana w środowisku wodnym poprzez wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci z niepełnosprawnościami przekłada się na ich dojrzałość społeczną i tym samym na lepszą adaptację w środowisku edukacyjnym²⁷.

Bariery w aktywności fizycznej w środowisku wodnym dzieci z niepełnosprawnościami

Pomimo licznych korzyści płynących z aktywności fizycznej w środowisku wodnym dla dzieci z niepełnosprawnościami istnieją także istotne bariery i ograniczenia tej formy terapii. Na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa Siła” Magdalena Kocejko przygotowała ekspertyzę pt. *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*, w której wymienia bariery, które utrudniają lub nawet uniemożliwiają udział w zajęciach sportowych dzieci z niepełnosprawnością. Podzielone zostały na cztery grupy:

1. Ograniczenia osobiste (ograniczenia fizyczne, np. słaba kondycja fizyczna, niedostosowany do potrzeb wynikających z niepełnosprawności czas na przebranie się lub wzięcie prysznica; niewystarczające kompetencje społeczne, w tym poczucie zażenowania; wcześniejsze negatywne doświadczenia; lęk np. przed odrzuceniem przez grupę; brak wiedzy i umiejętności, np. jak bezpiecznie korzystać ze sprzętów);

²⁴ Z. Żukowska, *Wartości edukacyjne i funkcje socjalizacyjne uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej*, [w:] J. Półturzycki, A. Wesółowska (red.), *Uczestnicy procesu dydaktycznego*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1994, s. 28.

²⁵ D. Giełda, M. Giełda, *Zajęcia w wodzie...*, s. 158–159.

²⁶ J. Zyznawska, D. Smołąg, M. Brzostek, M. Kulesa-Mrowiecka, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie...*, s. 275–281.

²⁷ A. Marchewka, I. Włodarska, *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na funkcjonowanie motoryczne i dojrzałość społeczną dzieci z niepełnosprawnościami*, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” 2021, nr 5, s. 78–92.

2. Bariery społeczne (zachowanie i postawy rodziców, np. brak wsparcia i zachęcania do aktywności fizycznej, obawy dotyczące bezpieczeństwa, nadopiekuńczość; brak środków finansowych; brak zasobów/energii, by angażować się w dodatkowe aktywności; brak wsparcia rówieśniczego, znajomych i przyjaciół, np. bycie wyzywanym i zaczepianym przez rówieśników, bycie postrzeganym przez rówieśników jako osoba bezsilna, pozbawiona możliwości aktywności; negatywne postawy społeczne w tym uprzedzenia innych dzieci i rodziców oraz stereotypowe postrzeganie niepełnosprawności i zakładanie ograniczeń z góry);
3. Bariery środowiskowe (np. nieodpowiedni sprzęt/wyposażenie, nieodpowiednia lokalizacja zajęć, brak dostępnych miejsc, źle zaprojektowane przestrzenie, brak racjonalnych usprawnień, bariery architektoniczne);
4. Bariery systemowe (brak programów publicznych; programy, które są dostępne skupiają się na sporcie zespołowym – brak programów łączących rehabilitację z włączeniem w życie lokalnej społeczności; brak odpowiedniej wiedzy i umiejętności wśród kadry prowadzącej zajęcia sportowe; wyższe koszty zajęć dla dzieci z niepełnosprawnościami)²⁸.

Aktywność w środowisku wodnym u dzieci z niepełnosprawnościami napotyka wiele z wymienionych przez Kocejko barier, które mogą bezpośrednio odnosić się do tej formy terapii i rehabilitacji. Ograniczenia osobiste w kontekście aktywności wodnej to m.in. słaba kondycja fizyczna²⁹, która może utrudniać samodzielne poruszanie się w wodzie, czasochłonne przygotowanie do zajęć (przebranie się, prysznic), a także lęk przed wodą, obawy o bezpieczeństwo czy brak umiejętności korzystania ze sprzętu pływackiego. Terapia w wodzie wymaga często dostosowania formy komunikacji i przygotowania dziecka, zwłaszcza gdy ma trudności w kontakcie słownym, co dodatkowo komplikuje udział w zajęciach.

Bariery społeczne w środowisku wodnym to np. obawy rodziców przed udziałem dziecka w zajęciach wodnych, brak wsparcia rówieśniczego, a także niewystarczająca wiedza lub kompetencje społeczne dziecka czy rodziny dotyczące korzyści i metod terapii wodnej. Rodzice zwykle boją się urazów u dziecka lub nie wiedzą, jak wspierać je podczas zajęć, co może ograniczyć systematyczność i efektywność terapii³⁰. Bariery środowiskowe szczególnie wyraźnie uwidaczniają się w terapii wodnej – konieczność posiadania dobrze przystosowanych i w dobrej lokalizacji

²⁸ M. Kocejko, *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*. Ekspertyza przygotowana na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa siła”, <https://www.ingdzieciom.pl/pomaranczowasilal>, https://www.ingdzieciom.pl/pomaranczowasilal/assets/downloads/Sport_dzieci_z_niepelnosprawnosciami_ING_Kocejko.docx (dostęp: 28.11.2025), s. 5–8.

²⁹ I. Ilinca, E. Rosulescu, G. Cosma, L. Rusu, *Effectiveness of Aquatic Exercises Program to Improve the Level of Physical Fitness for Children with Disabilities*, „Journal of Sport and Kinetic Movement”, t. 2, nr 26, s. 139–140, <https://jskm.ro/images/pdfs/26/EFFECTIVENESS-OF-AQUATIC-EXERCISES-PROGRAM-TO-IMPROVE-THE-LEVEL-OF-PHYSICAL-FITNESS-FOR-CHILDREN-WITH-DISABILITIES.pdf> (dostęp: 29.11.2025).

³⁰ T.B. Carson, J.M. Irwin, T.S. Perez i in., *Effectiveness of a 5-Day Adapted Swim Instruction Program for Children with Disabilities*, „Frontiers in Rehabilitation Sciences” 2025, s. 2, <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1496185>

basenów z odpowiednim sprzętem czy przyborami, które umożliwiają bezpieczne i efektywne ćwiczenia. Brak tych elementów często wyklucza dzieci z niepełnosprawnościami z udziału lub znacząco go ogranicza w zajęciach wodnych³¹.

Barieri systemowe dotyczą przede wszystkim niedostatecznej liczby programów dedykowanych aktywności wodnej dzieci z niepełnosprawnościami, braku wykwalifikowanej kadry z odpowiednią wiedzą z zakresu terapii wodnej i pedagogiki specjalnej, jak również ograniczonych funduszy na takie zajęcia oraz ich wyższych kosztów w porównaniu do zajęć standardowych³². Te liczne i nakładające się przeszkody ograniczają dostęp oraz efektywność terapii wodnej, pomimo jej udokumentowanych korzyści fizycznych, psychicznych i społecznych dla dzieci z niepełnosprawnościami. Dlatego, aby zapewnić skuteczną i powszechną dostępność takich zajęć, konieczne jest kompleksowe podejście obejmujące dostosowanie infrastruktury, szkolenia instruktorów z zakresu pedagogiki specjalnej i terapii w wodzie, edukację oraz wsparcie rodzin, a także rozwój programów integrujących rehabilitację z inkluzją społeczną.

Wnioski

Na podstawie analizy przedstawionych badań i argumentów można stwierdzić, że aktywność fizyczna w wodzie odgrywa istotną rolę w procesie socjalizacji i integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, wspierając rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych i motorycznych oraz przygotowując je do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym. W związku z powyższym można wskazać następujące kluczowe wnioski dotyczące roli aktywności fizycznej w wodzie w procesie inkluzji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami:

1. Regularna aktywność fizyczna dzieci z niepełnosprawnościami w środowisku wodnym sprzyja wszechstronnemu rozwojowi motorycznemu i poprawie sprawności fizycznej. Wyporność i opór wody umożliwiają wykonywanie ruchów trudnych do realizacji na lądzie, co zwiększa zakres ruchu, koordynację i siłę mięśni. Ćwiczenia wodne wspierają także pracę układu oddechowego, rozwój równowagi i postawy, a jednocześnie redukują napięcia mięśniowe oraz ryzyko urazu.
2. Aktywność fizyczna w środowisku wodnym stanowi istotne wsparcie w rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci z niepełnosprawnościami. Ruch w wodzie oferuje sprzyjające warunki do integrowania się społecznego, budowania pewności siebie oraz redukcji lęków i napięć emocjonalnych. Dzięki właściwościom środowiska wodnego dzieci w bezpieczny sposób przełamują

³¹ Tamże.

³² V. Ananthapavan, A.E. Peden, B. Angell, R. Macniven, *Barriers to Preschool Aged Children's Participation in Swimming Lessons in New South Wales, Australia*, „Health Promotion Journal of Australia” 2023, t. 35(3), s. 770–783, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpja.811> (dostęp: 26.11.2025).

bariery zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, co sprzyja ich samodzielności oraz pozytywnemu funkcjonowaniu w środowisku społecznym.

3. Udział w zajęciach ruchowych w wodzie odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości i samooceny dzieci z niepełnosprawnościami. Regularne ćwiczenia w wodzie przyczyniają się do adaptacji psychospołecznej, wzrostu pewności siebie, a także zmniejszają objawy lęku, nerwowości i depresji. Woda umożliwia bezpieczne przełamywanie ograniczeń ruchowych oraz budowanie pewności siebie, co poprawia motywację i zaangażowanie dzieci w proces usprawniania.
4. Udział w różnorodnych formach kultury fizycznej, a zwłaszcza w aktywnościach wodnych, odgrywa kluczową rolę w procesie socjalizacji i integracji społecznej dzieci z niepełnosprawnościami, wspierając rozwój ich kompetencji społecznych, emocjonalnych i motorycznych oraz przygotowując ich do aktywnego uczestnictwa w środowisku edukacyjnym.
5. Aby zwiększyć udział dzieci z niepełnosprawnościami w aktywności wodnej, niezbędne jest dostosowanie basenów, szkolenie kadry w pedagogice specjalnej, kampanie edukacyjne dla rodzin oraz rozwój programów łączących rehabilitację z inkluzją społeczną, co przełamie bariery i spożytkuje korzyści terapeutyczne wody.

Piśmiennictwo

- Ananthapavan V., Peden A.E., Angell B., Macniven R., *Barriers to Preschool Aged Children's Participation in Swimming Lessons in New South Wales, Australia*, „Health Promotion Journal of Australia” 2023, t. 35(3), <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpja.811> (dostęp: 26.11.2025).
- Anińczyk A. i in., *Rola terapii wodnej w usprawnianiu dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego*, „Fizjoterapia Polska” 2011, nr 2.
- Barańska E., *Kształtowanie umiejętności pływackich u dzieci*, AWF, Warszawa 2015.
- Baratowicz B., *Integracja i inkluzja dzieci z niepełnosprawnościami w wieku szkolnym*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.
- Błaszczak A., *Hydroterapia jako metoda wspierająca rozwój dzieci ze spektrum autyzmu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2023, t. 7.
- Carson T.B., Irwin J.M., Perez T.S., Frampton I., Ruby L., *Effectiveness of a 5-Day Adapted Swim Instruction Program for Children with Disabilities*, „Frontiers in Rehabilitation Sciences” 2025, s. 2, <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1496185>
- Chrobot A., *Dostępność fizjoterapii oraz rekreacji w wodzie dla osób z niepełnosprawnością*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2017.
- Gielda D., Gielda M., *Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością i ich znaczenie – własne obserwacje*, [w:] M. Gielda, R. Raszevska-Skałicka (red.), *Prawno-administracyjne aspekty sytuacji osób niepełnosprawnych w Polsce*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2015.
- Ilinca I., Rosulescu E., Cosma G., Rusu L., *Effectiveness of Aquatic Exercises Program to Improve the Level of Physical Fitness for Children with Disabilities*, „Journal of Sport and Kinetic Movement”, t. 2, nr 26, <https://jskm.ro/images/pdfs/26/EFFECTIVENESS-OF-AQUATIC-EXERCISES-PROGRAM-TO-IMPROVE-THE-LEVEL-OF-PHYSICAL-FITNESS-FOR-CHILDREN-WITH-DISABILITIES.pdf> (dostęp: 29.11.2025).
- Kocejko M., *Aktywność sportowa dzieci z niepełnosprawnościami w Polsce*. Ekspertyza przygotowana na zlecenie Fundacji ING Dzieciom w ramach programu „Pomarańczowa siła” <https://www.ingdzieciom.pl/pomaranaczowasilal/>, https://www.ingdzieciom.pl/pomaranaczowasilal/assets/downloads/Sport_dzieci_z_niepelnosprawnosciamy_ING_Kocejko.docx (dostęp: 28.11.2025).

- Kowalczyk A. i in., *Profilaktyka i rehabilitacja ruchowa w środowisku wodnym*, „Medycyna Rodzinna” 2020, nr 4.
- Kowalik S., *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Kowalski D., *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań–Bydgoszcz 2014.
- Lewandowski J., *Terapia ruchowa w wodzie – aspekty rehabilitacyjne*, PZWL, Warszawa 2018.
- Lewandowski L., *Rehabilitacja w środowisku wodnym*, PZWL, Warszawa 2017.
- Marchewka A., Włodarska I., *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na funkcjonowanie motoryczne i dojrzałość społeczną dzieci z niepełnosprawnościami*, „Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej” 2021, nr 5.
- Marzec A., *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna” 2015, t. 5.
- Młynarczuk-Sokołowska A., Szostak-Król K., *Kooperatywne uczenie się jako edukacyjna strategia na rzecz inkluzji i różnorodności*, [w:] *Różnorodność. Twórcza aktywność. Inkluzja w edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2013.
- Shyam R., Jadhav R.R., *Swimming as Recreational Activity and Physical for Children*, „International Journal of Multidisciplinary Educational Research (IJMER)” 2025, s. 50–56, <https://www.ijmer.in> (dostęp: 28.05.2026).
- Skalski D.W., Kreft P., Czarnecki D., Vynogradskyi B., Kowalski D., Zarichanska L., Kozachok N., *Aktywność fizyczna w środowisku wodnym*, „Rehabilitation & Recreation” 2022, s. 140–147, https://www.researchgate.net/publication/368445328_AKTYWNOSC_FIZYCZNA_W_SRODOWISKU_WODNYM (dostęp: 28.05.2025).
- Szulc P., *Bariery w życiu codziennym i ich wpływ na jakość życia osób z niepełnosprawnościami*, „Przegląd Krytyczny” 2021, t. 4, nr 2, s. 51–64, <https://www.doi.org/10.14746/pk.2021.3.2.3>
- Tsyhanovska N., Kowalski D., Batulin D., Skalski D.W., Mastruk M., *Rehabilitacja osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez aktywność ruchową w wodzie*, „Physical Culture and Sport: Scientific Perspective”, s. 192, <https://elar.khmnu.edu.ua/items/2e661aeb-f79a-44f8-aff4-9c7afe48960f> (dostęp: 26.05.2026).
- Waszczak S., *Stosunek społeczeństwa do osób niepełnosprawnych*, „Problemy Polityki Społecznej” 2019, nr 31.
- Zyznawska J., Smoląg D., Brzostek M., Kulesa-Mrowiecka M., *Wpływ aktywności ruchowej w wodzie na poprawę jakości życia i funkcjonowanie psychomotoryczne osób niepełnosprawnych intelektualnie*, „Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie” 2015, t. 13(3).
- Żukowska Z., *Wartości edukacyjne i funkcje socjalizacyjne uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej*, [w:] J. Półturzycki, A. Wesołowska (red.), *Uczestnicy procesu dydaktycznego*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1994.

CZĘŚĆ IV

ZDROWIE, ROZWÓJ I DOBROSTAN PSYCHOFIZYCZNY W SPORCIE I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dr Anna Makarczuk

Igor Antosik

dr Anna Maszorek-Szymala

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl

e-mail: igor.antosik@edu.uni.lodz.pl

e-mail: anna.maszorek@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.13>

Trening piłki nożnej a rozwój i samopoczucie dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców

Streszczenie. Opracowanie jest próbą określenia wpływu zajęć piłki nożnej na wybrane aspekty rozwoju dzieci. Porusza zagadnienie samopoczucia i jego zmian wywołanych treningiem piłki nożnej wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców. W badaniach wzięło udział 110 rodziców dzieci ze szkółek piłkarskich. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a w nim technikę ankietową. Narzędziem badawczym był specjalnie opracowany kwestionariusz ankiety. Treningi piłki nożnej dzieci w wieku 6–11 lat pozytywnie wpływają na samopoczucie dziecka i uznać można, że uprawianie tej dyscypliny sportowej przez dzieci w młodszym wieku szkolnym ma istotne, korzystne znaczenie dla ich rozwoju społecznego, poczucia bezpieczeństwa i poprawy kondycji fizycznej.

Słowa kluczowe: trening piłki nożnej dzieci, młodszy wiek szkolny, aktywność fizyczna

The Impact of Soccer Training on the Development of Early School-Age Children in the Opinion of Parents

Abstract. This study attempts to determine the impact of soccer training on selected aspects of children's development. It addresses the issue of well-being and its changes induced by soccer training among early school-age children, as perceived by parents. The study involved 110 parents of children attending soccer schools. A diagnostic survey method was used, employing a survey technique. The research tool was a specially developed questionnaire. Soccer training for children aged 6–11 positively impacts children's well-being, and it can be concluded that participating in this sport by early school-age children has a significant, positive impact on their social development, sense of security, and improved physical fitness.

Keywords: soccer training for children, early school age, physical activity

Wstęp

Piłka nożna jest często wybieranym sportem, na który rodzice zapisują swoje dzieci. Treningi piłki nożnej dla dzieci w wieku 6–11 lat należy rozumieć jako początek ich przygody sportowej. Sport w tym wieku to zabawa, integracja z rówieśnikami i wszechstronny rozwój fizyczny dziecka. Celem nadrzędnym zajęć piłki nożnej dla dzieci w wieku 6–11 lat jest rozwijanie pasji i zamiłowania do sportu zarówno wśród chłopców, jak i dziewczynek. Aby trenujący byli zainteresowani wspólną zabawą, trener powinien mieć odpowiednie kwalifikacje do pracy z dziećmi, pozytywne podejście do nich oraz poczucie obowiązku edukowania dzieci i rodziców, zarówno na płaszczyźnie sportowej, jak i społecznej. Dobry trener posiada predyspozycje i odpowiednie cechy mentalne oraz psychiczne. Musi być cierpliwy i mieć na uwadze przede wszystkim długofalowy rozwój podopiecznych.

Regularne podejmowanie aktywności fizycznej, na każdym etapie rozwoju, jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, co bezpośrednio przekłada się na dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka. Umiarkowana, codzienna aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jest podstawą we wspieraniu ich naturalnego rozwoju. Szerzej piszą o tym Barbara Woynarowska¹, Henryk Kuński i Mirosław Janiszewski², Anna Makarczuk³. Działania w zakresie fizycznego aktywizowania dziecka, realizowane od najmłodszych lat, ukierunkowują je na wybór całonocnej aktywności fizycznej, co jest niezbędnym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a co za tym idzie – ma wymiar społeczny⁴. W wychowaniu do aktywnego stylu życia najważniejszą rolę odgrywa rodzina. Jest najbliższym środowiskiem rozwoju dziecka, w którym nabywa ono nawyki, uczy się zachowań prozdrowotnych, spędza czas wolny⁵. Dlatego tak ważne jest wsparcie rodziny, chociażby kibicowanie i obecność we wszelkiej aktywności i rozwoju pasji dzieci. „To właśnie z rodzicami młodzi sportowcy spędzają najwięcej czasu. Rodzic jest dla dziecka autorytetem i ma ogromny wpływ na jego rozwój”⁶. Jest jednym z najważniejszych ogniw podczas wspierania i rozwijania dziecka na płaszczyźnie mentalnej w sporcie. Kierowaniem zajmuje się trener, a rodzic wspieraniem – czytamy w *Nawigatorze psychologicznym dla rodzica*. Sportowy tryb życia rodzica

¹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 317–322.

² H. Kuński, M. Janiszewski, *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999, s. 40–48.

³ A. Makarczuk, *Charakterystyka wad postawy ciała. Diagnoza, kompensacja i korekcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2024, s. 194–197.

⁴ A. Maszorek-Szymala, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, [w:] Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a globalizacja*, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2010, s. 377–389.

⁵ A. Maszorek-Szymala, *Rola rodziny w wychowaniu do zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży*, *Wyzwania Naukowe Socjalno-Humanitarne* 2017, s. 159–164.

⁶ *Nawigator psychologiczny dla rodzica*, Polski Związek Piłki Nożnej, https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/1008/4328-Nawigator%20psychologiczny%20rodzica.pdf (dostęp: 10.10.2025), s. 3.

jest głównym motywatorem, który bardzo silnie oddziałuje na chęć uprawiania aktywności fizycznej przez młodego człowieka.

Zdaniem Michała Lenartowicza rodzinna kultura fizyczna to „zarówno wspólna aktywność sportowa, jak i postawy wobec sportu, rola sportu w ogólnym procesie wychowania dzieci, wpływ działalności sportowej dzieci i rodziców na funkcjonowanie rodziny, związane ze sportem relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi, oddziaływania socjalizacyjne poszczególnych członków rodziny”⁷. Aktywność fizyczna w rodzinie sprzyja polepszeniu atmosfery. Buduje również mocniejsze relacje, niż wykonywanie codziennych obowiązków domowych.

Cel, metoda i materiał badań

Celem niniejszych badań była próba określenia wpływu treningów piłki nożnej na rozwój i samopoczucie dzieci w wieku 6–11 lat w opinii rodziców.

Dla potrzeb tego opracowania sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy obecność rodzica na treningu wpływa pozytywnie na dziecko?
2. Czy znajomość kolegów z drużyny warunkuje wzrost chęci trenowania podczas zajęć piłki nożnej?
3. W jaki sposób zaangażowanie trenera, jego aktywne uczestnictwo ma znaczenie dla lepszego samopoczucia dziecka podczas treningu?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Technika badawcza to ankieta, a narzędziem był kwestionariusz ankiety. W artykule przedstawiono wyniki wybranych elementów badań zrealizowanych w ramach seminarium dyplomowego Igora Antosika.

Jako teren badań wybrana została akademie piłkarska mieszcząca się w Łodzi, gdzie treningi odbywają zawodnicy Młodego Widzewa Łódź. Uczęszczają oni na pozaszkolne zajęcia piłki nożnej. Kwestionariusz ankiety został wysłany internetowo do rodziców. Poznanie opinii rodziców dzieci trenujących w szkółce piłkarskiej posłuży trenerom do ulepszenia procesu treningowego.

Badanie zostało przeprowadzone wśród 110 osób. Wzięło w nim udział 53 mężczyzn (48,2%) oraz 57 kobiet (51,8%). Największą grupę stanowili badani z przedziału wiekowego 36–45 lat (58,2% ankietowanych), potem w wieku 26–35 lat (33,6%) oraz 46 lat i więcej (9; 8,2%). Dominowali rodzice, którzy mają wykształcenie wyższe (60%) oraz rodzice z wykształceniem średnim (36,4%). Ponad 79% respondentów jako miejsce zamieszkania wskazało miasto powyżej 100 tysięcy mieszkańców (79,1%); do 100 tysięcy mieszkańców (16,4%), a także wieś (4,5%). Największą liczbę badanych stanowili rodzice dzieci w wieku 6–7 lat (51; 46,4%), w dalszej kolejności rodzice dzieci z przedziału wiekowego 8–9 lat (42; 38,2%) oraz rodzice dzieci w wieku 10–11 lat (17; 15,5%).

⁷ M. Lenartowicz, *Kultura fizyczna w rodzinie*, [w:] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Dydaktyczne AWF, Warszawa 2019, s. 267–277.

Staż zawodniczy (uczęszczanie na zajęcia piłki nożnej) dziecka w drużynie piłkarskiej to najczęściej okres 1–3 lat treningu (43 osób; 39,1%) oraz 7–11 miesięcy (41; 37,3%), w dalszej kolejności niespełna pół roku, tj. 3–6 miesięcy (11; 10% wszystkich badanych), ponad 3 lata (11; 10%) oraz niecałe 3 miesiące (4; 3,6%).

Wyniki i dyskusja

Ponad połowa badanych (64; 58,2%) twierdzi, że rodzic obecny na treningu gwarantuje poprawę samopoczucia u dziecka, a 26 osób (23,6%) uznało, że nie ma to znaczenia z perspektywy młodego zawodnika; pozostali (20; 18,2%) nie mieli zdania na ten temat.

Samopoczucie dzieci jest złożonym zagadnieniem. Może być kształtowane przez różnorodne czynniki zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Jedną z najważniejszych i najczęstszych przyczyn zmiany samopoczucia u dzieci są konflikty w rodzinie. Według badań, dzieci, które odnajdywały wsparcie przynajmniej w jednym z rodziców, były bardziej odporne na stres, a ich samopoczucie nie ulegało tak częstym zmianom⁸. Dziecko, które doświadcza i obserwuje kłótnie pomiędzy rodzicami bądź rodzicem a rodzeństwem, jest narażone na nagłe zmiany nastroju. Obecność kłótni w rodzinnym domu powoduje u dziecka znerwicowanie, agresywność oraz problemy w nauce. Według badań uczniów po czynnym udziale w konflikcie domowym jest w szkole najczęściej smutny i milczący (60,2%), zamyślony i rozkojarzony (również 60,2%) lub konfliktowy i nerwowy (52,8%)⁹.

Oceniając zadowolenie dziecka po treningach piłki nożnej (w skali 1–10), najwięcej głosów zostało oddanych na (10) – największe zadowolenie po treningach i w ich trakcie (aż 40,9% wszystkich badanych). Stwierdzono, że suma wskazań czterech największych wartości to 96,4%, czyli wybór 106 ze 110 badanych. Najniższa ocena to (5) i (6), wskazało ją tylko czterech rodziców (łącznie 3,6%). Zdaniem rodziców zainteresowanie piłką nożną to najważniejszy czynnik wpływający na ocenę treningów przez dziecko (63,6%). Kolejne, często wskazywane elementy to relacje i spotkania z rówieśnikami (55,5%), postawa trenera (53,6%), dobór i poziom ćwiczeń (31,8%) oraz obecność rodzica na treningu (15,5%). Badani rodzice wskazali, że trening piłki nożnej powoduje lepsze zachowania dziecka (w trakcie jego trwania i tuż po zakończeniu) oraz wpływa na poprawę całości kształtu interakcji młodego zawodnika w różnych sytuacjach życiowych (tab. 1). Wśród korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej (piłki nożnej) rodzice wymieniali: wzmocnienie swojej dyscypliny (61,8%), zwiększenie pewności siebie i odwagi (60%), lepsze radzenie sobie z emocjami (58,2%), zmniejszona podatność na choroby (43,6%), zwiększona zdolność uczenia się w szkole (6,4%) oraz poprawa kondycji fizycznej.

⁸ J. Brągiel, *Skutki rozvodu rodziców z perspektywy dorosłego życia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1999, s. 176.

⁹ Tamże, s. 178.

Tabela 1. Pozytywny wpływ treningu na dziecko w opinii rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]*
Jest spokojny i opanowany	6	5,5
Lepiej śpi i zasypia	30	27,3
Ma lepszy apetyt	17	15,5
Mniej choruje	48	43,6
Zwiększa zdolność uczenia się (w szkole)	7	6,4
Uczy radzić sobie z emocjami	64	58,2
Dziecko jest bardziej odważne, pewne siebie	66	60,0
Poprawia postawę ciała	31	28,2
Wzmacnia dyscyplinę dziecka	68	61,8
Inne (jakie?)	5	4,5

* Wartości % nie sumują się do 100, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Ważnym, ale często pomijanym w planowaniu treningu piłkarskiego dla dzieci, czynnikiem jest pomoc trenera i jego wsparcie mentalne (pochwała, docenienie, „przybicie piątki”). Aż 90 ankietowanych rodziców (81,8%) wskazało, że dziecko faktycznie otrzymuje wsparcie w różnej formie od trenera prowadzącego zajęcia. Odbyna się to poprzez chwalenie zawodnika, pomoc w trudnych momentach oraz poprawę nastroju poprzez wspólne żartowanie. Podczas uprawiania sportu dzieci powinny odczuwać zadowolenie – czytamy w programie szkoleniowym PZPN¹⁰. Jest to czas, kiedy spotykają się ze swoimi kolegami, rozwijają sportową pasję i czują się bezpiecznie. Trenerzy prowadzący zajęcia muszą stworzyć do tego odpowiednie środowisko, przyjazną atmosferę, budować zaufanie wśród dzieci i rodziców. „Zawód trenera sportu wiąże się z koniecznością posiadania kompetencji społecznych i pedagogicznych. Trener jest nauczycielem, wychowawcą, autorytetem, towarzyszem w rozwoju i sprzymierzeńcem w drodze do osiągnięcia sukcesu. Zadaniem trenera jest motywowanie, rozbudzanie zaangażowania, wysiłku, systematyczności, wytrwałości i odpowiedzialności”¹¹. Szkoleniowiec z wysokimi umiejętnościami piłkarskimi oraz zdobyłym doświadczeniem jako zawodnik nie gwarantuje bycia dobrym trenerem, w szczególności dzieci i młodzieży. Dopiero posiadanie umiejętności społecznych, pedagogicznych i właściwej komunikacji z zawodnikiem oraz rodzicem, zdolności rozwiązywania problemów, wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz chęci dalszego rozwoju daje szansę na zostanie dobrym trenerem, który będzie w stanie rozwijać swoich podopiecznych.

¹⁰ Program Szkolenia PZPN U6–U13, <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> (dostęp: 10.10.2025), s. 22.

¹¹ M. Buchali, *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu*, „Rynek Pracy” 2017, t. 162(3), s. 37–41.

Aktywne uczestnictwo trenera w treningu, tj. wspólne wykonywanie ćwiczeń, pokaz, zagranie meczu z dziećmi, może mieć znaczący wpływ na samopoczucie i zaangażowanie dziecka (tab. 2). Aż 92 rodziców (83,6%) uznało, że uczestnictwo trenera w treningu ma znaczenie dla samopoczucia i zaangażowania dziecka; trzy osoby (2,7%) wskazały, że czynnik ten nie ma większego znaczenia dla samopoczucia i zaangażowania dziecka, a 15 badanych (13,6%) wstrzymało się od jednoznacznego stwierdzenia.

Tabela 2. Aktywne uczestnictwo prowadzącego w treningu a samopoczucie i zaangażowanie dziecka w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, aktywność trenera aktywizuje dziecko	92	83,6
Nie wiem	15	13,6
Nie, postawa trenera nie ma znaczenia	3	2,7
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Zarówno podczas treningu, jak i przed nim oraz po jego zakończeniu trener musi być przygotowany na znacząco różniące się od siebie zachowania i interakcje z dzieckiem oraz rodzicem. Marcin Buchali w pracy pt. *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu* powołuje się na Ryszarda Żukowskiego i jego sześć kluczowych kompetencji pedagogicznych w pracy trenera, którymi są zdolności: komunikacyjne, prakseologiczne, współdziałania, kreatywne, moralne i informatyczne¹². Według autora zdolności komunikacyjne to przede wszystkim umiejętność prowadzenia dialogu, rozumienia i wyrażania emocji, umiejętność słuchania i współoddziaływania. Dla Żukowskiego zdolności kreatywne to tworzenie autorskich planów treningowych, pobudzanie kreatywności wśród sportowców czy ocenianie własnych decyzji w sposób krytyczny. Zdolności moralne to głównie postępowanie według ustalonych norm społecznych i oczekiwanie od sportowców poszanowania etycznych zasad sportu, natomiast zdolności informatyczne to wykorzystanie internetu do pogłębiania wiedzy oraz użycie nowoczesnych technologii do łatwiejszego zilustrowania poruszanego zagadnienia ze sportowcami¹³.

Rodzice ocenili atmosferę panującą na treningach piłki nożnej jako przyjazną (tab. 3). Badani najczęściej wskazali, że na dobrą atmosferę treningową składa się nastawienie trenerów oraz ich aktywny udział w zajęciach (34,2%) lub przyjazne nastawienie rówieśników (10,8%). Według sześciu badanych (5,4%) atmosfera treningowa zależy od trenera, który prowadzi drużynę; trzech badanych (2,7%) uznało, że czasem dzieci są wobec siebie złośliwe, co skutkuje pogorszeniem ogólnej atmosfery, a tylko dwóch ankietowanych (1,8%) uważa, że trenerzy mogliby większą uwagę zwracać na zdyscyplinowanie dziecka podczas treningu piłkarskiego.

¹² Tamże.

¹³ R. Żukowski, *Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu*, [w:] H. Sozański, J. Sadowski (red.), *Trener wczoraj, dziś, jutro*, AWF, Warszawa–Biała Podlaska 2013, s. 49–58.

Tabela 3. Atmosfera podczas treningu i czynniki ją kształtujące w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, jest pozytywna i przyjazna	30	27
Nie wiem	6	5,4
Zależy od dzieci/grupy, w której trenuje, lub trenera	6	5,4
Tak, pozytywne nastawienie trenerów oraz ich aktywny udział w zajęciach	38	34,2
Tak, dzieci często się śmieją, jest dużo radości, rówieśnicy są przyjaźnie nastawieni	12	10,8
Tak, choć trenerzy mogliby częściej dbać o dyscyplinę dzieci	2	1,8
Czasami dzieci się nie dogadują, są dla siebie złośliwe	3	2,7
Tak, nikt nie jest pomijany, wszyscy są traktowani jednakowo	8	7,2
Tak, w połączeniu z dyscypliną, zabawą i nauką	5	4,5
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Z badań wynika także, że bliskie relacje rówieśnicze (znajomość kolegi, przyjaźnie nastawiona do siebie grupa dzieci) są czynnikiem przyczyniającym się do poprawy samopoczucia u dziecka. Aż 103 badanych (93,6%) uznało, że jest to kluczowy element (tab. 4). Badania innych autorów wskazują, że „wczesne pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych ma ogromny wpływ na ich zdrowie i dobre samopoczucie”¹⁴. Dzieci spędzają znaczną część swojego czasu w szkole, co sprawia że jest to środowisko szczególnie istotne dla ich rozwoju emocjonalnego, a każda zmiana w nim zachodząca, np. poznawanie nowych rówieśników, może wiązać się z dodatkowymi emocjami dla dziecka.

Tabela 4. Bliskie relacje rówieśnicze a samopoczucie dziecka w opinii rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, jest poprawa samopoczucia	103	93,6
Nie wiem	7	6,4
Nie, nie zauważyłam poprawy	0	0
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Dziecko posiadające przyjaciół oraz osoby, z którymi może w każdym momencie porozmawiać, to dziecko szczęśliwsze od tego, które swoje uczucia oraz emocje musi „trzymać w sobie”. Poprzez nieumiejętność oraz brak możliwości

¹⁴ L. Lantieri, D. Goleman, *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009, s. 32.

wyrażenia własnych myśli i emocji narażamy się na stany depresyjne¹⁵. Osiąganie celów jest trudniejsze do realizacji w samotności i izolacji, aniżeli współdziałając w grupie. Dariusz Doliński twierdzi, że relacje interpersonalne dążą z reguły do symetrii, tzn. zaczynamy lubić kogoś, kto nas lubi¹⁶. Możemy lubić jednostkę za pewne cechy charakteru, sposób postępowania w interesujących nas dziedzinach, umiejętności społeczne, życzliwość a nawet za wygląd zewnętrzny i postawę fizyczną. W przypadku procesu treningowego dziecka rola koleżeństwa jest jeszcze bardziej kluczowym aspektem. Dziecko rozpoczynające zajęcia z nową, nieznaną grupą zawsze będzie się czuć niekorzystnie podczas tych lekcji. Młody zawodnik, który na treningu ma kolegów czy koleżanki, jest zdolny do bardziej efektywnej pracy w zakresie podnoszenia własnych umiejętności sportowych. Przyjaźń jest pierwszą bliską relacją dziecka, uczy umiejętności społecznych¹⁷. Wszystkie środowiska, z którymi ma kontakt dziecko, mają znaczący wpływ na jego dobrostan. Środowisko szkolne i grupa rówieśnicza, rodzina i instytucje społeczne, mają wspólne zadania dbałości poprzez sport i aktywność ruchową o zdrowie psychospołeczne współczesnych dzieci oraz młodzieży¹⁸.

Podsumowanie i wnioski

Przeprowadzona analiza wyników badań ankietowych pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione w opracowaniu pytania badawcze:

1. Czy obecność rodzica na treningu ma znaczenie dla samopoczucia dziecka?

Analiza zebranego materiału wykazała, że rodzic obecny na treningu i obserwujący poczynania dziecka wpływa na poprawę samopoczucia u ćwiczącego, a także buduje u niego poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas zajęć piłki nożnej. Jednakże nadmierna ingerencja rodzica w trening lub zbyt duże wymagania mogą prowadzić do stresu i presji u dziecka, co negatywnie wpływa na jego samopoczucie i motywację do uprawiania sportu.

2. W jaki sposób zaangażowanie trenera i jego aktywne uczestnictwo wpływa na lepsze samopoczucie dziecka podczas treningu?

Czynny udział trenera podczas treningu ma ogromne znaczenie w kontekście poprawy nastroju i lepszego samopoczucia trenujących. Aż 83,6% badanych rodziców uznaje ten czynnik jako kluczowy w pracy trenera z dziećmi. Wzrasta poziom zaufania i więzi emocjonalnej między trenerem i podopiecznym. Dzieci

¹⁵ J. Czumaj, K. Mironiuk, N. Kowalska i in., *Świadomość samopoczucia psychicznego młodych Polaków i ich stosunek do osób chorych psychicznie*, Warszawa 2023, s. 4.

¹⁶ D. Doliński, *Wpływ społeczny a jakość życia*, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Warszawa 2002, s. 47–48.

¹⁷ H. Wasilewska, *Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży*, „Nauczyciel i Szkoła” 2013, t. 1(53), s. 98.

¹⁸ A. Maszorek-Szymala, *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] J. Sadowski (red.), *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, AWF, Biała Podlaska 2019, s. 272–280.

czują się bardziej wspierane oraz rozumiane w całym procesie szkoleniowym. Ponadto taka pozytywna relacja to podstawowy element do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości u dziecka.

3. Czy znajomość kolegów z drużyny warunkuje wzrost chęci trenowania podczas zajęć piłki nożnej?

Przeprowadzone badania wykazały, że bliskie relacje rówieśnicze mają znaczenie dla lepszego dobrostanu psychicznego dziecka podczas treningu piłki nożnej. Aż 93,6% badanych rodziców jest zdania, że posiadanie kolegów podczas treningu zwiększa chęć dzieci do wysiłku fizycznego.

Całą pracę można podsumować następującymi wnioskami:

1. Zadowolenie dziecka po treningu piłkarskim zależy w głównej mierze od postawy trenera podczas treningu oraz relacji z rówieśnikami.
2. Wielowymiarowy rozwój podopiecznych jest podstawowym celem w kontekście trenowania piłki nożnej przez dzieci.
3. Pozytywnym aspektem, na który ma wpływ trening piłkarski, jest poprawa samopoczucia dziecka oraz kształtowanie jego kompetencji społecznych.

Piśmiennictwo

- Brągiel J., *Skutki rozwodu rodziców z perspektywy dorosłego życia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1999.
- Buchali M., *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu*, „Rynek Pracy”, t. 162(3), s. 37–42.
- Czumaj J., Mironiuk K., Kowalska N., Truszkowski P., Trzewik B., *Świadomość samopoczucia psychicznego młodych Polaków i ich stosunek do osób chorych psychicznie*, Warszawa 2023.
- Doliński D., *Wpływ społeczny a jakość życia*, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Warszawa 2002.
- Kuński H., Janiszewski M., *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999.
- Lantieri L., Goleman D., *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009.
- Lenartowicz M., *Kultura fizyczna w rodzinie*, [w:] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Dydaktyczne AWF, Warszawa 2019.
- Makarczuk A., *Charakterystyka wad postawy ciała. Diagnoza, kompensacja i korekcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2024.
- Maszorek-Szymala A., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, [w:] Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a globalizacja*, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2010, s. 377–389.
- Maszorek-Szymala A., *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] J. Sadowski (red.), *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, AWF, Biała Podlaska 2019, s. 272–280.
- Maszorek-Szymala A., *Rola rodziny w wychowaniu do zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży*, „Wyzwania Naukowe Socjalno-Humanitarne” 2017, s. 159–164.
- Nawigator psychologiczny dla rodzica*, Polski Związek Piłki Nożnej, https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/1008/4328-Nawigator%20psychologiczny%20rodzica.pdf (dostęp: 10.10.2025).
- Program Szkolenia PZPN U6–U13, <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> (dostęp: 10.10.2025).

Wasilewska H., *Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży*, „Nauczyciel i Szkoła” 2013, t. 1(53), s. 83–101.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Żukowski R., *Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu*, [w:] H. Sozański, J. Sadowski (red.), *Trener wczoraj, dziś, jutro*, AWF, Biała Podlaska 2013, s. 49–58.

mgr Paulina Maternia
Uniwersytet Rzeszowski
e-mail: mat.paula@wp.pl
<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.14>

Poziom samooceny determinantem lęku przedstartowego osób trenujących taniec nowoczesny

Streszczenie. W literaturze przedmiotu można odnaleźć informacje na temat znaczenia samooceny i lęku przedstartowego w działalności sportowej. Okazuje się, że określony poziom samooceny może ułatwiać zawodnikowi radzenie sobie ze stresem w sytuacjach rywalizacji, podwyższać jego skuteczność, a także rzutować na poziom lęku przedstartowego. Celem pracy było uchwycenie zależności pomiędzy poziomem lęku przedstartowego i samooceny u tancerek Prima Akademii Tańca w Rzeszowie. Badaniem objęto 61 osób w wieku 11–20 lat, trenujących taniec nowoczesny w Prima Akademii Tańca w Rzeszowie. Staż treningowy uczestniczek mieścił się w przedziale od 0,5 do 13 lat. Analizie poddano zarówno zawodniczki biorące udział w rywalizacji sportowej, jak i te, które nie uczestniczyły w zawodach. Do pomiaru zastosowano Skalę Samooceny Rosenberga (SES) oraz Skalę Lęku Przedstartowego SCAT Martensa. Dane poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem współczynnika korelacji Spearmana. Większość tancerek wykazywała przeciętny poziom samooceny (67%) oraz przeciętny poziom lęku przedstartowego (57%). Stwierdzono istotną statystycznie ujemną korelację pomiędzy poziomem samooceny a lękiem przedstartowym ($p = -0,293$; $p = 0,022$). Oznacza to, że wyższa samoocena wiąże się z niższym poziomem lęku. Analiza wyników badań wskazuje, że poziom samooceny ma istotne znaczenie dla intensywności odczuwanego lęku przedstartowego. W praktyce trenerskiej wskazane jest podejmowanie działań mających na celu wzmacnianie poczucia własnej wartości u tancerek, szczególnie u tych z niższą samooceną. Rekomenduje się również wdrażanie treningu mentalnego jako istotnego narzędzia w procesie przygotowania przedstartowego. Wspomniane działania mogą przyczynić się do wzrostu poziomu samooceny, co w konsekwencji może obniżyć poziom lęku i poprawić efektywność startową.

Słowa kluczowe: samoocena, lęk przedstartowy, taniec nowoczesny, psychologia sportu, przygotowanie mentalne

Self-Esteem as a Determinant of Pre-Performance Anxiety in Modern Dance Athletes

Abstract. The literature on the subject includes information regarding the importance of self-esteem and pre-performance anxiety in sports activities. It turns out that a certain level of self-esteem can help athletes cope with stress in competitive situations, increase their effectiveness, and

influence the level of pre-performance anxiety. The aim of the study was to capture the relationship between the level of pre-performance anxiety and self-esteem among dancers from Prima Dance Academy in Rzeszów. The study included 61 individuals aged 11–20 who trained modern dance at the Prima Dance Academy in Rzeszów. The participants' training experience ranged from 0.5 to 13 years. The analysis included both dancers who participated in sports competitions and those who had not competed. The Rosenberg Self-Esteem Scale (SES) and Martens' Sport Competition Anxiety Test (SCAT) were used for measurement. The data were subjected to statistical analysis using Spearman's rank correlation coefficient. Most dancers demonstrated an average level of self-esteem (67%) and an average level of pre-performance anxiety (57%). A statistically significant negative correlation was found between self-esteem and pre-performance anxiety ($p = -0.293$; $p = 0.022$). This indicates that higher self-esteem is associated with lower anxiety levels. The analysis of the results suggests that self-esteem plays an important role in the intensity of pre-performance anxiety experienced. In coaching practice, it is advisable to undertake activities aimed at strengthening dancers' self-worth, particularly among those with lower self-esteem. It is also recommended to implement mental training as an important tool in the pre-performance preparation process. These actions may contribute to an increase in self-esteem, which in turn may reduce anxiety levels and improve competitive performance.

Keywords: self-esteem, pre-performance anxiety, modern dance, sport psychology, mental preparation

Wstęp

We współczesnym współzawodnictwie sportowym obowiązuje kompleksowe podejście do przygotowania zawodnika. Zarówno sami sportowcy, jak i cały sztab szkoleniowy zwracają uwagę nie tylko na dyspozycję fizyczną czy techniczną startującego, ale również na jego przygotowanie psychiczne i mentalne. Zawodnicy na mistrzowskim poziomie prezentują najwyższy poziom przygotowania sportowego, który często jest bardzo wyrównany. Skutkuje to osiąganiem przez nich bardzo zbliżonych wyników. Tak wysoki poziom przygotowania technicznego, taktycznego i motorycznego powoduje, że o ostatecznym wyniku decydują centymetry czy części setne sekundy. Z tego powodu decydujące o przewadze wydaje się właśnie przygotowanie mentalne zawodnika.

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że rywalizacja sportowa jest źródłem stresu¹, a jej nieodłącznym elementem jest lęk. Zawodnicy doświadczają go na każdym etapie współzawodnictwa, począwszy od etapu treningów, aż po samą rywalizację. Istotne wydaje się zatem zrozumienie mechanizmów wywołujących i podtrzymujących lęk przedstartowy. Lęk występuje przed rywalizacją, ale również w trakcie startu. Może on być definiowany jako stan psychiczny, podczas którego podmiot odczuwa strach, niepokój czy obawę, mimo tego, że rzeczywisty stan nie wskazuje na obecność zagrożenia. Odczucia te wywołują u jednostki

¹ N.L. Holt, J.G.H. Dunn, *Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success*, „Journal of Applied Sport Psychology” 2004, t. 16, nr 3, s. 199–219, <https://www.doi.org/10.1080/10413200490437949>

wyraźne psychofizyczne pobudzenie². Poczucie lęku oddziałuje na proces myślenia. Rzutuje również na emocje odczuwane przez jednostkę³. Cecha lęku współzawodnictwa sportowego (ang. Competitive Trait Anxiety – CTA) definiowana jest przez Rainera Martensa jako tendencja do przeżywania rywalizacji sportowej i ogółu sytuacji z nią związanych jako groźnych oraz występowaniem lęku i napięcia w reakcji na współzawodnictwo⁴. Stan lęku współzawodnictwa sportowego (ang. Competitive State Anxiety – CSA) określany jest przez Martensa, Robina Vealeya, Damona Burtona jako aktywacja AUN (autonomicznego układu nerwowego) objawiająca się uczuciem niepokoju i napięcia jako reakcja zawodnika na sytuację rywalizacji sportowej⁵.

Równolegle do zagadnienia lęku przedstartowego, w psychologii sportu istotne jest pojęcie samooceny, która świadczy o zdolności jednostki do przystosowania się do dużych, stałych obciążeń treningowych oraz tych związanych ze współzawodnictwem, będąc zarazem kompleksowym zestawem cech osobistych zawodnika, które mogą świadczyć o jego sukcesie⁶. Z definicji, samoocena jest to cecha, która bezpośrednio związana jest z uogólnionym poczuciem własnej wartości. Bywa opisywana również jako stan, który w danym momencie odczuwa jednostka. Samoocena jest stosunkowo stabilną na przestrzeni czasu cechą, jednak działanie czynników pochodzących z zewnątrz może wywoływać pewne zmiany. Do przekształceń może prowadzić nastrój jednostki, aprobata grupy czy informacja zwrotna⁷.

Literatura wskazuje na to, że samoocena i stres są ze sobą ściśle powiązane. Samoocena i jej poziom rzutuje na to, jak jednostka widzi bodźce stresogenne i dyktuje styl radzenia sobie z pojawiającym się stresem czy lękiem. Może to jednak przyjąć odwrotny skutek, w którym to stres prowadzi do obniżenia poziomu samooceny, a co za tym idzie – może zwiększyć poczucie lęku, niepewności i wywołać reakcje nieadaptacyjne⁸. Zachowanie jednostki jest bezpośrednio dyktowane przez poziom samooceny, szczególnie gdy mówimy o reakcji w sytuacji

² D. Żyżniewski, *Emocje i nastrój*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2019.

³ S. Tucholska, S. Steuden, *Inwentarz do pomiaru lęku u dzieci – STAIC i jego polska wersja*, „Psychologia Wychowawcza” 1990, nr 1–2, s. 50–58.

⁴ E. Zeigler, *Socio-Cultural Foundations: Of Physical Education and Educational Sport*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2003.

⁵ D. Borek-Chudek, *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny” 2012, t. 55(1), s. 59–77.

⁶ V. Liashenko, O. Kozhanova, E. Korzh, *The Relationship of the Individual Psychological Characteristics of Athletes with the Effectiveness of Competitive Activity*, „Слобожанський науково-спортивний вісник” 2020, t. 1(75), <https://www.doi.org/10.15391/sns.v.2020-1.014>

⁷ M.H. Kernis, B.M. Goldman, *Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem*, [w:] M.H. Kernis (red.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, Psychology Press, New York 2006, s. 77–85.

⁸ C. Doyle, G. Slaven, *The Relationship between Negative Behavior in Affects and Unfavorable Reactions for Stressors*, [w:] J. Strelau (red.), *Personality and Extreme Stress*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 141–166.

stresowej, jaką jest np. sytuacja startowa⁹. Większość badaczy i teoretyków przypisuje osobom o wysokim poziomie samooceny gotowość do podejmowania nowych wyzwań i łatwość w radzeniu sobie z zagrożeniami. Takie osoby widziane są jako silne i odporne psychicznie, które czerpią motywację i satysfakcję ze stresujących sytuacji. W przeciwieństwie do osób o niskim poziomie samooceny, które łatwo się poddają w sytuacjach stresowych, nie wierzą we własne możliwości, a wyzwania czy zagrożenia wywołują u nich raczej zachowania depresyjne niż chęć podjęcia walki¹⁰.

Przedmiotem niniejszej pracy była próba uchwycenia zależności pomiędzy samooceną a poziomem lęku przedstartowego wśród tancerek Prima Akademia Tańca w Rzeszowie. W tym celu sformułowane zostało pytanie badawcze: Jaki jest poziom lęku przedstartowego tancerek Prima Akademia Tańca w Rzeszowie w kontekście ich samooceny? Przeprowadzone badanie przyczyniło się do poszerzenia wiedzy teoretycznej w zakresie analizowanych zagadnień, istotnych zarówno dla obszaru tańca, jak i sportu. Uzyskane wyniki mogą stanowić cenne źródło wskazówek praktycznych dla trenerów, zwłaszcza w kontekście wsparcia psychicznego zawodniczek. Należy jednak zaznaczyć, że badanie miało charakter pilotażowy, co wskazuje na potrzebę kontynuacji prac empirycznych oraz umożliwia w przyszłości pogłębioną analizę wybranych zmiennych.

Material i metoda

Badanie zostało przeprowadzone w Akademii Tańca Prima w Rzeszowie. Objęto nim 61 osób w wieku od 11 do 20 lat aktywnie trenujących taniec nowoczesny. Uczestniczki różniły się pod względem doświadczenia – staż treningowy mieścił się w przedziale od 0,5 roku do 13 lat, co pozwoliło na uwzględnienie zarówno osób rozpoczynających swoją przygodę z tańcem, jak i tancerek z wieloletnim przygotowaniem. Analizie poddano dwie kategorie uczestniczek: tancerki uczestniczące w rywalizacji sportowej oraz osoby ograniczające swoją działalność jedynie do zajęć treningowych i konkursów niższej rangi, bez udziału w zawodach.

W celu określenia poziomu samooceny u tancerek w badaniu wykorzystano Skalę Samooceny (Rosenberg Self-Esteem Scale – SES) w polskiej adaptacji Ireny Dzwonkowskiej, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Marioli Łaguny. Lęk przedstartowy natomiast został zbadany za pomocą Skali do badania cechy lęku w sporcie (Sport Competition Anxiety – SCAT) Martensa w polskiej adaptacji. Skala Samooceny SES jest jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi do pomiaru samooceny, która rozumiana jest jako postawa wobec własnej osoby. SES składa się z dziesięciu pytań, do których badany dobiera jedną z czterech odpowiedzi:

⁹ D. Roger, *Self-Esteem, Stress and Emotion*, [w:] *Encyclopedia of Stress*, Academic Press, New York 2007.

¹⁰ A. Lee, B.L. Hankin, *Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms*, „Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology” 2009, t. 38(2), s. 219–231.

1 – zdecydowanie nie zgadzam się, 2 – raczej nie zgadzam się, 3 – raczej zgadzam się, 4 – zdecydowanie zgadzam się. Odpowiedzi są punktowane, przy czym obecne są również pytania odwrotne (punktacja w tych pytaniach jest odwrócona). Oceny mogą zawierać się w przedziale od 10 do 40 pkt, ponieważ wynikiem jest suma punktów. Przeprowadzenie polskiej adaptacji SES na próbie 1120 osób potwierdziło, że metoda ta jest narzędziem rzetelnym (α Cronbacha = 0,81–0,83), o potwierdzonej trafności teoretycznej¹¹. Przy ocenie wartości przyjęto klasyfikację wartości wyznaczoną za pomocą określenia przedziałów typowych dla wyników surowych badanej grupy tancerek. W tab. 1 przedstawiono ustalone dla badanej grupy tancerek poziomy samooceny z uwzględnieniem wyników analizy statystycznej dla SES ($M \pm 1$ SD).

Tabela 1. Klasyfikacja wartości Skali Samooceny SES

Poziom samooceny	Zakres wartości surowych (dokładny)	Zakres wartości surowych (zaokrąglony do liczb całkowitych)
Niski	$< M - SD = 26,36 - 4,06 = 22,30$	10–22
Przeciętny	$M - SD \dots M + SD = 22,30 \dots 30,42$	23–30
Wysoki	$> M + SD = 26,36 + 4,06 = 30,42$	31–40

Źródło: opracowanie własne.

Wynik ≤ 22 oznacza poziom samooceny istotnie niższy od przeciętnego, wynik 23–30 natomiast świadczy o samoocenie mieszczącej się w typowym zakresie. Wynik ≥ 31 wskazuje na poziom samooceny, który jest wyraźnie wyższy od przeciętnego.

Sport Competition Anxiety Test (SCAT) to narzędzie opracowane przez Martensa w 1977 r. Służy ono do pomiaru cechy lęku przedstartowego, która rozumiana jest jako skłonność do odczuwania lęku w sytuacjach rywalizacji sportowej. Skala SCAT składa się z 15 stwierdzeń. Opisują one odczucia, które doświadczają może zawodnik podczas zmagania sportowych. Każda pozycja może zostać oceniona w trójjednolitej skali częstotliwości („rzadko”, „czasami”, „często”). Zgodnie z założeniami oryginalnej skali pięć zdań (nr 1, 4, 7, 10, 13) pełni funkcję buforową, co oznacza, że nie są one uwzględniane w końcowej punktacji. Pozostałe pytania natomiast są punktowane od 1 do 3. Odwrócona kolejność odpowiedzi występuje w pozycjach 6 i 11. Suma zdobytych punktów przyjmuje wartości od 10 do 30. Uzyskany wyższy wynik świadczy o intensywnym poziomie cechy lęku przedstartowego¹². Za pomocą określenia przedziałów typowych dla wyników surowych badanej grupy tancerek przyjęta została klasyfikacja wartości przedstawiona w tab. 2. Poziomy lęku przedstartowego ustalone zostały z uwzględnieniem analizy statystycznej SCAT dla badanej grupy tancerek ($M \pm 1$ SD).

¹¹ M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek, I. Dzwonkowska, *Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna” 2007, t. 2(4), s. 164–176.

¹² M. Guskowska, Z. Gazdowska, N. Koperska, *Narzędzia pomiaru psychologii sportu*, AWF, Warszawa 2019.

Tabela 2. Klasyfikacja wartości dla skali SCAT

Poziom	Zakres wartości surowych (dokładny)	Zakres wartości surowych (zaokrąglony do liczb całkowitych)
Niski	$< M - SD = 25,31 - 3,64 = 21,67$	10–21
Przeciętny	$M - SD \dots M + SD = 21,67 \dots 28,95$	22–28
Wysoki	$> M + SD = 25,31 + 3,64 = 28,95$	29–30

Źródło: opracowanie własne.

Dane zawarte w tab. 2 wskazują na to, że wartości sumaryczne odpowiedzi mieszczące się w przedziale 10–21 świadczyć mogą o niskim poziomie lęku przedstartowego. Wartości w przedziale 29–30 wskazywać mogą na wysoki poziom lęku przedstartowego. Przedział 22–28 stanowi natomiast o przeciętnym poziomie lęku przedstartowego.

Do opisu rozkładu zmiennych wykorzystano podstawowe miary statystyczne, w tym: średnią arytmetyczną (M), odchylenie standardowe (SD), medianę (Me), wartości minimalne (Min) i maksymalne (Max). Analiza statystyczna danych została przeprowadzona z uwzględnieniem zmiennych ilościowych i jakościowych oraz zbadaniem związków pomiędzy nimi. Zweryfikowano również istotność statystyczną różnic grupowych. Wyniki surowe uzyskane w skalach samooceny i lęku przedstartowego zostały opisane za pomocą rozproszenia i miar tendencji centralnej – została obliczona średnia arytmetyczna (M) oraz odchylenie standardowe (SD), co pozwoliło na przyjęcie przedziałów typowych w postaci $M \pm SD$ jako reprezentatywne dla danej grupy badanych. W celu określenia siły i kierunku powiązań pomiędzy poziomem lęku przedstartowego a samooceną zastosowano nieparametryczny współczynnik korelacji Spearmana.

Wyniki i dyskusja

W niniejszym podrozdziale zaprezentowano wyniki analizy danych uzyskanych za pomocą Skali do badania cechy lęku w sporcie (Sport Competition Anxiety Test – SCAT) Martensa oraz Skali Samooceny (Rosenberg Self-Esteem Scale – SES) tancerek trenujących w Prima Akademia Tańca w Rzeszowie.

Tabela 3. Poziom lęku przedstartowego dla ogółu badanych tancerek

Poziom lęku	Osoby badane	
	N	%
Niski	10	16,4
Przeciętny	35	57,4
Wysoki	16	26,2
Ogółem	61	100

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników przedstawionych w tab. 3 wskazuje, że największy odsetek badanych tancerek ($n = 35$; 57,4%) charakteryzował się przeciętnym poziomem lęku przedstartowego. Oznacza to, iż u ponad połowy uczestniczek badania nasilenie tego stanu emocjonalnego mieściło się w zakresie wartości uznawanych za typowe. Z kolei najmniejsza liczebnie grupa ($n = 10$; 16,4%) uzyskała wyniki odpowiadające niskiemu poziomowi lęku, co wskazuje, że stosunkowo niewielka część badanych odczuwała napięcie emocjonalne w sytuacjach rywalizacji. Dane te potwierdzają, iż w badanej próbie dominuje umiarkowany poziom lęku przedstartowego, podczas gdy skrajnie niskie jego wartości występowały stosunkowo rzadko.

Tabela 4. Poziom samooceny dla ogółu badanych tancerek

Poziom samooceny	Osoby badane	
	N	%
Niski	11	18
Przeciętny	41	67,2
Wysoki	9	14,8
Ogółem	61	100

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych przedstawionych w tab. 4 pozwala stwierdzić, że zdecydowana większość badanych tancerek ($n = 41$; 67,2%) uzyskała wyniki mieszczące się w przedziale określanym jako przeciętny poziom samooceny. Wskazuje to, iż dominującą tendencją w badanej grupie było umiarkowane poczucie własnej wartości, co może być charakterystyczne dla populacji młodych osób aktywnie uprawiających sport, u których proces kształtowania obrazu siebie jest wciąż w toku. Z kolei najmniej liczna grupa uczestniczek ($n = 9$; 14,8%) charakteryzowała się wysoką samooceną. Oznacza to, że stosunkowo niewielki odsetek tancerek przejawiał silne i stabilne poczucie własnej wartości, mogące stanowić czynnik sprzyjający lepszemu radzeniu sobie w sytuacjach rywalizacji sportowej. Dane te wskazują zatem, że w badanej próbie przeważają postawy umiarkowane, natomiast wysoki poziom samooceny występuje rzadziej i ma charakter jednostkowy.

Tabela 5. Wyniki statystyczne SCAT w kontekście samooceny badanych tancerek

Wiek	Wyniki statystyczne				
N = 61	n	$\bar{x}$	SD	Me	Min
Niski	11	27,18	2,79	27	21
Przeciętny	41	24,98	3,78	25	15
Wysoki	9	25,56	3,47	24	19

Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników zaprezentowanych w tab. 5 ujawnia istotne różnice pomiędzy poszczególnymi grupami wyodrębnionymi ze względu na poziom samooceny. Najwyższą średnią wyników SCAT odnotowano wśród tancerek charakteryzujących się niską samooceną ($M = 27,18$), co może sugerować, iż obniżone poczucie własnej wartości sprzyja wyższemu nasileniu lęku przedstartowego. Warto zwrócić uwagę, że w tej samej grupie zarejestrowano również najniższą wartość odchylenia standardowego ($SD = 2,79$), co wskazuje na stosunkowo dużą jednorodność wyników – uzyskane wartości były w znacznym stopniu zbliżone do średniej. W przypadku mediany odnotowano najniższą wartość ($Me = 24$) w grupie tancerek o wysokiej samoocenie, co sugeruje, iż osoby o pozytywnym obrazie własnej osoby w mniejszym stopniu doświadczają lęku związanego z sytuacją startową. Niezależnie jednak od poziomu samooceny, w każdej z analizowanych grup odnotowano maksymalny wynik w teście SCAT (30 punktów), co oznacza, że nawet wśród tancerek o wysokiej samoocenie zdarzały się jednostki przejawiające bardzo wysoki poziom lęku.

Tabela 6. Wyniki SCAT w kontekście samooceny badanych tancerek

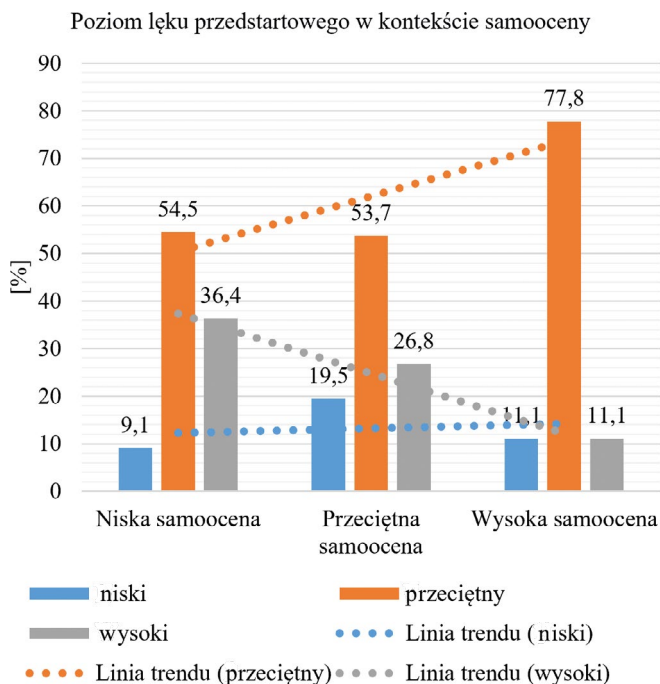
Wyniki SCAT w kontekście ich samooceny							
Badani		Poziom stresu (SCAT)					
N = 61		Niski		Przeciętny		Wysoki	
		n	%	n	%	n	%
Poziom Samooceny	Niski	1	9,1	6	54,5	4	36,4
(SES)	Przeciętny	8	19,5	22	53,7	11	26,8
	Wysoki	1	11,1	7	77,8	1	11,1
Spearman		$\rho = -0,293$; $p = 0,022$					

Źródło: opracowanie własne.

Analiza rozkładu danych przedstawionych w tab. 6 pozwala stwierdzić, że we wszystkich trzech kategoriach samooceny – niskiej, przeciętnej oraz wysokiej – dominującą grupę stanowiły tancerki osiągające przeciętny poziom lęku przedstartowego. Wskazuje to na tendencję ogólną, zgodnie z którą niezależnie od samooceny większość badanych prezentuje umiarkowane nasilenie lęku w sytuacjach startowych. Jednocześnie zauważyć należy, że w grupie tancerek o niskiej samoocenie jedynie niewielki odsetek (9,1%) charakteryzował się niskim poziomem lęku, co może świadczyć o większej podatności tej grupy na doświadczanie podwyższonego napięcia emocjonalnego w kontekście rywalizacji sportowej. Dane te wskazują więc na złożony charakter relacji pomiędzy samooceną a lękiem przedstartowym, wymagający pogłębionych analiz.

W celu zweryfikowania charakteru tej zależności przeprowadzono analizę korelacyjną z wykorzystaniem współczynnika rang Spearmana. Uzyskany wynik ($\rho = -0,293$; $p = 0,022$) wskazuje na istnienie ważnej statystycznie ujemnej korelacji pomiędzy poziomem samooceny a nasileniem lęku przedstartowego. Oznacza to, że wzrost samooceny wiąże się ze spadkiem poziomu lęku, co potwierdza

hipotezę o ochronnej roli pozytywnego obrazu własnej osoby w kontekście radzenia sobie z obciążeniami psychologicznymi towarzyszącymi rywalizacji sportowej.



Rycina 1. Poziom lęku przedstartowego w kontekście samooceny badanych tancerek

Źródło: opracowanie własne.

Zależność pomiędzy poziomem lęku przedstartowego a samooceną badanych tancerek została zilustrowana graficznie na ryc. 1. Analiza przebiegu linii trendu wskazuje na wyraźną tendencję spadkową, zgodnie z którą wraz ze wzrostem poziomu samooceny obserwuje się obniżenie nasilenia lęku przedstartowego, w szczególności jego wysokich wartości. Otrzymany obraz graficzny potwierdza wyniki analiz statystycznych, ukazując, iż osoby o wyższym poczuciu własnej wartości wykazują mniejszą podatność na silne reakcje lękowe w sytuacjach rywalizacji sportowej.

Wnioski

Większość badanych tancerek (57%) charakteryzowała się przeciętnym poziomem lęku przedstartowego. Natomiast samoocena na poziomie przeciętnym dotyczyła ponad połowy badanej grupy (67%). Badanie wykazało istotną statystycznie ujemną korelację ($p = -0,293$; $p = 0,022$) pomiędzy poziomem lęku a samooceną. Oznacza to, że wraz ze wzrostem samooceny spadał poziom lęku

przedstartowego tancerzek objętych badaniem. Zależność ta w ujęciu praktycznym stanowi istotny wniosek pozwalający stwierdzić, że zadbanie o trening mentalny, który kładzie nacisk na poczucie własnej wartości tancerza i budowanie jego pozytywnej samooceny, może bezpośrednio zmniejszyć poziom lęku przedstartowego i ułatwić mu radzenie sobie z obecną przed startem treścią, a co za tym idzie skutkować może lepszym występem i wynikiem. Ze względu na lokalność grupy badanej oraz jej ograniczoną liczebność uzyskane rezultaty nie stanowią wyczerpującej analizy badanego zagadnienia i należy traktować je jako wstępne. Mogą stanowić one podstawę do dalszych badań empirycznych o zwiększonym zasięgu.

Piśmiennictwo

- Borek-Chudek D., *Intensywność i ocena lęku sportowego w kontekście poziomu osiągnięć sportowych*, „Przegląd Psychologiczny” 2012, t. 55(1), s. 59–77.
- Doyle C., Slaven G., *The Relationship between Negative Behavior in Affects and Unfavorable Reactions for Stressors*, [w:] J. Strelau (red.), *Personality and Extreme Stress*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 141–166.
- Guszkowska M., Gazdowska Z., Koperska N., *Narzędzia pomiaru psychologii sportu*, AWF, Warszawa 2019.
- Kernis M.H., Goldman B.M., *Assessing Stability of Self-Esteem and Contingent Self-Esteem*, [w:] M.H. Kernis (red.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*, Psychology Press, New York 2006, s. 77–85.
- Lee A., Hankin B.L., *Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms*, „Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology” 2009, t. 38(2), s. 219–231.
- Liashenko V., Kozhanova O., Korzh E., *The Relationship of the Individual Psychological Characteristics of Athletes with the Effectiveness of Competitive Activity*, „Слобожанський науково-спортивний вісник” 2020, t. 1(75), <https://www.doi.org/10.15391/sns.v.2020-1.014>
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I., *Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna” 2007, t. 2(4), s. 164–176.
- Roger D., *Self-Esteem, Stress and Emotion*, [w:] *Encyclopedia of Stress*, Academic Press, New York 2007.
- Tucholska S., Steuden S., *Inwentarz do pomiaru lęku u dzieci – STAIC i jego polska wersja*, „Psychologia Wychowawcza” 1990, nr 1–2, s. 50–58.
- Zeigler E., *Socio-Cultural Foundations: Of Physical Education and Educational Sport*, Meyer & Meyer Sport, Oxford 2003.
- Żyżniewski D., *Emocje i nastrój*, Wydawnictwo Żwierciadło, Warszawa 2019.

mgr Pamela Majzner

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: pamela.majzner@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.15>

Wybrane zachowania zdrowotne sędziów piłki nożnej

Streszczenie. Głównym celem badawczym niniejszego artykułu była próba analizy zależności między poziomem sędziowanych rozgrywek piłkarskich a zachowaniami zdrowotnymi sędziów piłki nożnej. W artykule skoncentrowano się na analizie nawyków wywierających zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na zdrowie. Zakres analizy obejmuje między innymi działania profilaktyczne, praktyki związane z regeneracją organizmu oraz korzystanie z używek. Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny z techniką ankiety. Użytym narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety skierowany do aktywnych zawodowo sędziów piłki nożnej w Polsce. W artykule przedstawiono część wyników z przeprowadzonych w 2022 r. badań, które potwierdzają, że arbitrzy wykazują się dbałością o zdrowie. Świadczą o tym takie czynniki jak: niestosowanie używek przez większość respondentów oraz troska o profilaktykę zdrowotną i regenerację organizmu. Zapytano także respondentów o główny powód, dla którego sędziują. Najczęstszym wskazywanym celem była realizacja swojej pasji oraz utrzymanie w ten sposób aktywnego trybu życia, co należy uznać za działania prozdrowotne. Na zakończenie zaprezentowano ujęcie wyników badań oraz wnioski wynikające z przeprowadzonego procesu badawczego.

Słowa kluczowe: sędzia piłki nożnej, piłka nożna, styl życia, zdrowie, zachowania zdrowotne

Selected Health Behaviours of Football Referees

Abstract. The main research objective of this article was an attempt to analyze the relationship between the level of officiated football matches and the health behaviors of football referees. The article focused on analyzing habits that have both positive and negative effects on health. The scope of the analysis includes, among other things, preventive actions, practices related to body recovery, and the use of substances. The research method used was a diagnostic survey employing a questionnaire technique. The research tool used was a questionnaire directed at active professional football referees in Poland. The article presents part of the results from research conducted in 2022, which confirm that referees are concerned with their health. This is evidenced by factors such as the majority of respondents not using stimulants and taking care of health prevention and body regeneration. Respondents were also asked about the main motivation for officiating. The most frequently mentioned purpose was pursuing their passion and maintaining an active lifestyle, which can be considered health-promoting activities. In conclusion, the article presents an overview of the research results and the conclusions drawn from the conducted research process.

Keywords: football referee, football, lifestyle, health, health behaviours

Wstęp

Styl życia osób funkcjonujących w środowisku sportowym od wielu lat stanowi istotny przedmiot zainteresowania głównie nauk społecznych, humanistycznych oraz nauk o zdrowiu. W przypadku sędziów piłkarskich, którzy odgrywają kluczową rolę w prawidłowym przebiegu rywalizacji sportowej, problematyka ta nabiera szczególnego znaczenia ze względu na specyficzne wymagania ich pracy. Arbitrzy muszą łączyć odpowiednią kondycję fizyczną z wysoką odpornością psychiczną, umiejętnością koncentracji oraz zdolnością do podejmowania trafnych decyzji w warunkach presji i dynamicznie zmieniającej się sytuacji boiskowej. Sędziowie stanowią szczególną grupę, mimo że nie są bezpośrednimi uczestnikami rywalizacji sportowej, to podlegają wysokim wymaganiom fizycznym i psychicznym związanym z charakterem pełnionej funkcji¹.

W rozważaniach nad zachowaniami zdrowotnymi przyjmuje się, że styl życia obejmuje praktyki o charakterze prozdrowotnym, skupiające się na unikaniu zachowań zagrażających zdrowiu i powielaniu tych, które mu służą. Takie zachowania to np. podejmowanie regularnej aktywności fizycznej, zdrowe odżywianie, działania profilaktyczne, czy też skupienie się na regeneracji organizmu. Na zachowania zdrowotne składają się również zachowania potencjalnie niekorzystne, nazywane zachowaniami antyzdrowotnymi, są to m.in. przewlekłe narażenie na stres, stosowanie substancji psychoaktywnych, niski poziom aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, podejmowanie zachowań ryzykownych, czy też brak dbałości o profilaktykę zdrowotną². Teoretyczne modele wyjaśniające funkcjonowanie zdrowotne człowieka, takie jak m.in. koncepcja salutogenezy Aarona Antonovsky'ego, która skupia się na utrzymaniu i pomnażaniu zdrowia, zamiast na zwalczaniu choroby. Głosi również, że wybory zdrowotne wynikają z oddziaływania czynników indywidualnych, środowiskowych i zawodowych, a kluczową rolę odgrywają kompetencje radzenia sobie z trudnościami oraz poczucie koherencji, czyli przekonanie, że życie jest zrozumiałe, możliwe do kontrolowania i warte wkładanego wysiłku³.

W kontekście pracy sędziów piłki nożnej jednym z istotnych uwarunkowań środowiskowych może być poziom rozgrywek, w których prowadzą spotkania. Źródła, jakimi są artykuły sportowe, wytyczne Kolegium Sędziowskich, czy też programy telewizyjne⁴, ukazują, że prowadzenie meczów na wyższych szczeblach rozgrywkowych wymaga większej sprawności fizycznej, częstszych treningów, bardziej intensywnego przygotowania mentalnego oraz stałego podnoszenia własnych kwalifikacji. Można więc przypuszczać, że arbitrzy pracujący w wyższych

¹ W. Firek, K. Płoszaj, *Edukacyjna funkcja sędziego w sporcie dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 2021, s. 86–90.

² B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 50–53.

³ A. Antonovsky, *The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion*, „Health Promotion International” 1996, t. 11(1), s. 11–18.

⁴ Serial *Sędziowie* emitowany jest od 2021 r. na kanałach telewizyjnych Canal+ i Canal+ online.

ligach mogą być bardziej skłonni do podejmowania zachowań prozdrowotnych. Jednocześnie zwiększona presja, stres i wysoka odpowiedzialność – charakterystyczne dla meczów wyższej klasy rozgrywkowej – mogą prowadzić do zachowań antyzdrowotnych, takich jak np. narażenie na nadmierny stres, brak odpowiedniej regeneracji, czy też wzrost ryzyka sięgania po używki.

Częściowa analiza przedstawionych wyników badań obejmuje zarówno praktyki prozdrowotne, jak i antyzdrowotne, co pozwala na kompleksowe ujęcie funkcjonowania zdrowotnego sędziów. Uzyskane wyniki mogą stanowić podstawę do pogłębienia wiedzy na temat specyfiki pracy arbitrow.

Materiał i metoda badawcza

Na potrzeby niniejszego artykułu zaprezentowano fragment wyników badań, realizowanych dla opracowania pracy dyplomowej⁵. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką ankiety i autorskim narzędziem – kwestionariuszem ankiety, który był skierowanym do aktywnych sędziów piłki nożnej z całej Polski. Uzyskano 250 odpowiedzi na rozesłane kwestionariusze. Ankiety udostępniono w grupach społecznościowych poświęconych sędziom. Dobór próby był celowy.

Badania rozpoczęto w kwietniu, a zakończono w maju 2022 r. Przebadano 33 sędziów szczebla centralnego (13%) oraz 217 sędziów szczebla wojewódzkiego (87%). Badani sędziowie znajdowali się w przedziale wiekowym 16–50 lat (połowa ankietowanych miała od 21 do 30 lat). Najwięcej sędziów posiadało staż od trzech do sześciu lat sędziowania (26%). Wśród badanych 250 arbitrow znalazło się 27 kobiet (11%). Najwięcej badanych sędziów to arbitrzy pochodzący z Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej (26%) oraz Łódzkiego Związku Piłki Nożnej (23,6%). Najwięcej respondentów prowadzi mecze jako sędzia główny (64%), a sędziowie asystenci to 36% ankietowanych.

Celem badawczym w niniejszym artykule była próba określenia wybranych zachowań zdrowotnych sędziów piłki nożnej szczebla centralnego i wojewódzkiego rozgrywek.

Głównym pytaniem badawczym postawionym w pracy było: Jakie różnice występują w zakresie zachowań prozdrowotnych stanowiących element stylu życia pomiędzy sędziami szczebla centralnego a sędziami szczebla wojewódzkiego?

Dla tak sformułowanego głównego pytania badawczego postawiono pytania szczegółowe:

1. Jakie używki stosują badani sędziowie we własnych deklaracjach?
2. Czy częstość korzystania z odnowy biologicznej różni się pomiędzy sędziami szczebla centralnego a sędziami szczebla wojewódzkiego?

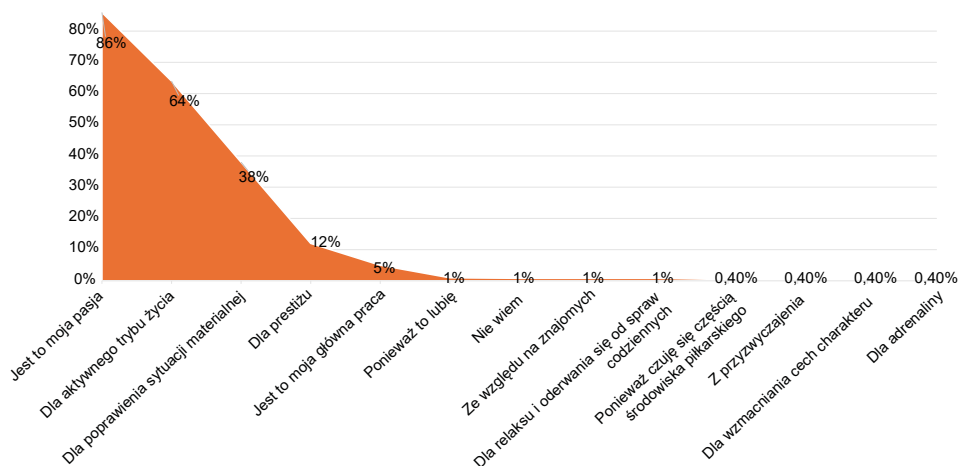
⁵ P. Majzner, *Styl życia i zachowania zdrowotne arbitrow piłkarskich*, praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Anny Maszorek-Szymali w Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2022.

3. Jakie różnice istnieją w zakresie podejmowania działań z obszaru profilaktyki zdrowotnej pomiędzy sędziami szczebla centralnego a sędziami szczebla wojewódzkiego?

Wyniki badań i dyskusja

Motywacje do podjęcia pracy sędziego piłkarskiego są ważnym elementem pozwalającym lepiej zrozumieć funkcjonowanie arbitrów na różnych poziomach rozgrywek. Powody, dla których sędziowie angażują się w prowadzenie meczów, mogą wynikać zarówno z czynników wewnętrznych, takich jak pasja czy chęć pozostania aktywnym fizycznie, jak i zewnętrznych, obejmujących korzyści materialne lub prestiż. Analiza tych motywów pozwala częściowo ocenić, co najbardziej wpływa na decyzje o pozostaniu w środowisku sędziowskim.

Ryc. 1 przedstawia główne powody podejmowania się pracy sędziego, jakie wskazywali badani arbitrzy.



Rycina 1. Główne powody sędziowania wskazane przez badanych arbitrów ogółem (n = 250)

% nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Dane na ryc. 1 przedstawiają wskazania badanych arbitrów ogółem. Najczęściej zaznaczanym powodem podejmowania się zawodu sędziego jest realizacja swojej pasji, którą zadeklarowało 216 sędziów, co stanowi 86% wszystkich respondentów. Drugim najczęściej wymienianym motywem jest możliwość prowadzenia aktywnego trybu życia, wskazana przez 161 osób, czyli 64% badanych. Poprawienie sytuacji materialnej wybrało 95 arbitrów, co odpowiada 38% odpowiedzi. Motywy o niższej częstości to: prestiż (30 osób, 12%) oraz traktowanie

sędziowania jako głównej pracy (13 osób, 5%). Rzadziej pojawiały się pojedyncze wskazania, które stanowiły 1% odpowiedzi, takie jak: „ponieważ to lubię”, „nie wiem”, „ze względu na znajomych”, „dla relaksu i oderwania się od spraw codziennych”. Najrzadziej pojawiające się motywy, takie jak: „ponieważ czuję się częścią środowiska piłkarskiego”, „z przyzwyczajenia”, „dla wzmacniania cech charakteru” oraz „dla adrenaliny”, stanowiły 0,4% odpowiedzi.

Dominacja motywów o charakterze wewnętrznym, takich jak realizacja pasji oraz potrzeba utrzymania aktywnego trybu życia, może sprzyjać podejmowaniu zachowań prozdrowotnych przez sędziów piłkarskich. Motywacja oparta na zainteresowaniu i satysfakcji z pełnionej roli sprzyja podejmowaniu regularnej aktywności fizycznej oraz utrzymywaniu dobrej kondycji zdrowotnej w ujęciu holistycznym. Z kolei rzadkie wskazywanie motywów zewnętrznych, takich jak prestiż czy korzyści finansowe, może sugerować, że sędziowanie pełni dla większości respondentów funkcję wspierającą zdrowy styl życia, a nie jedynie instrumentalną formę aktywności zawodowej.

Motywacja w sędziowaniu była również przedmiotem badań przedstawionych w wybranej literaturze zagranicznej. Iancu Vasilica, Rui Silva, Paulo Costa, Bruno Figueira oraz Luís Vaz dokonali przeglądu dostępnych badań dotyczących motywacji sędziów sportowych, poddając je analizie krytycznej. Autorzy wskazują, że problematyka ta pozostaje nadal niewystarczająco rozpoznana i wymaga dalszych, pogłębionych analiz empirycznych. W szczególności przyszłe badania powinny uwzględniać zróżnicowany wpływ motywatorów wewnętrznych i zewnętrznych na funkcjonowanie sędziów na różnych poziomach sędziowania. Ponadto uzyskane wyniki podkreślają potrzebę opracowania systemowych programów edukacyjnych skierowanych do sędziów sportowych, których celem byłoby wzmacnianie motywacji wewnętrznej, autonomii oraz tożsamości zawodowej. W tym kontekście federacje sportowe oraz organy zarządzające sportem powinny rozważyć wdrożenie ustrukturyzowanych systemów mentoringowych oraz interaktywnych platform edukacyjnych wspierających rozwój kompetencji sędziowskich⁶.

Stosowanie używek jest jednym z zachowań negatywnie wpływających na zdrowie człowieka. W związku z tym, że dla badanych arbitrów drugą najważniejszą motywacją do podejmowania zawodu sędziego była chęć prowadzenia aktywnego trybu życia (tak wskazało 64% respondentów ogółem), autorka podjęła się próby określenia wybranych zachowań zdrowotnych arbitrów. Zapytano więc sędziów, czy sięgają po używki. Wyniki badań wraz z podziałem na poziom sędziowanych rozgrywek przedstawiają poniższe tabele.

⁶ I. Vasilica, R. Silva, P. Costa i in., *Referees' Motivation: A Systematic Review and Bibliometric Analysis*, „Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine” 2025, t. 14(2).

Tabela 1. Deklarowane stosowanie używek przez badanych sędziów z uwzględnieniem poziomu rozgrywek

Stosowane używki Poziom rozgrywek	Razem	
	N	%
Szczebel centralny	5	15,10
Szczebel wojewódzki	60	27,65
Brak deklaracji	185	74,00
Razem	65	26,00

Źródło: opracowanie własne.

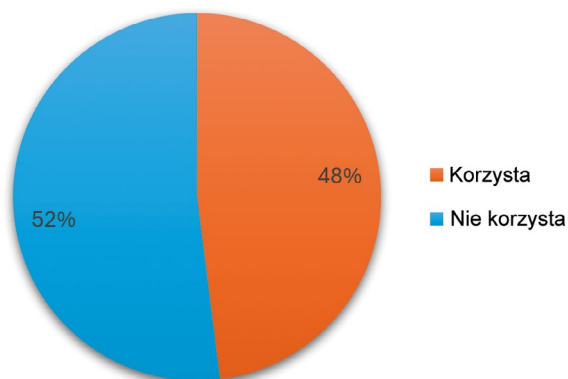
W tab. 1 przedstawiono zestawienie danych obejmujących odpowiedzi sędziów deklarujących stosowanie używek w dwóch grupach: na szczeblu centralnym i wojewódzkim. Spośród 250 przebadanych osób stosowanie używek zadeklarowało 65 respondentów, co stanowi 26% ogółu badanych. W tej grupie znalazło się pięciu sędziów szczebla centralnego (15,10% tej grupy) oraz 60 arbitrów szczebla wojewódzkiego (27,65%). Brak deklaracji dotyczącej stosowania używek wybrało 185 badanych, co stanowi 74% ogółu respondentów, wskazując na znaczący odsetek osób, które nie informowały o stosowaniu używek.

Sędziowie, którzy zadeklarowali stosowanie używek (65 osób), wskazywali na: spożywanie alkoholu (54%), palenie papierosów (32%), zażywanie substancji psychoaktywnych (8%), picie kawy i napojów energetycznych (5%) oraz zażywanie leków w nadmiernej ilości (1%).

Kolejnym zachowaniem, które wpływa pozytywnie na zdrowie człowieka, jest dbałość o kondycję organizmu poprzez korzystanie z odnowy biologicznej, która przyspiesza regenerację i powrót do równowagi fizjologicznej, ale także pełni funkcję profilaktyczną⁷. Szczególnie jest to ważne dla arbitrów, którzy podejmują zwiększony wysiłek fizyczny podczas sędziowanego meczu⁸. Zapytano więc respondentów, czy korzystają z odnowy biologicznej. Wyniki badań własnych przedstawia ryc. 2.

⁷ K. Ciechanowska, M. Weber-Rajek, J. Sikorska i in., *Metody odnowy biologicznej w sporcie*, „Journal of Health Sciences” 2014, t. 4(7), s. 241–252.

⁸ É.R. Gouveia, H. Lopes, M. de M. Nascimento i in., *Physical Fitness and Body Composition of Youth Referees in Invasion Games*, „Children” 2023, t. 10, art. 650.



Rycina 2. Deklaracja korzystania z odnowy biologicznej przez badanych sędziów piłki nożnej ogółem (n = 250)

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań dotyczące całej analizowanej grupy wskazują, że ponad połowa sędziów piłki nożnej nie korzysta z odnowy biologicznej. Brak stosowania tego typu form regeneracji zadeklarowało 130 respondentów, co stanowi 52% ogółu badanych. Z kolei 120 sędziów (48%) wskazało, że korzysta z odnowy biologicznej.

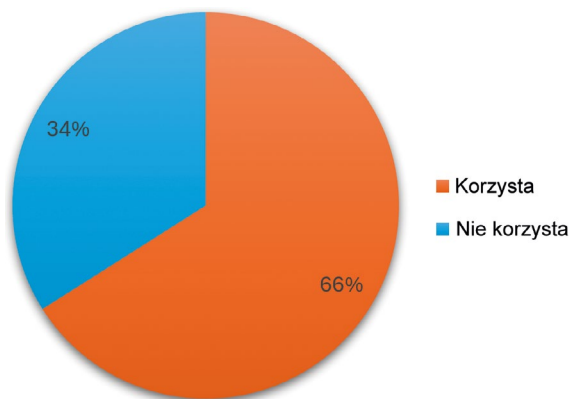
Tabela 2. Deklarowane korzystanie z odnowy biologicznej przez badanych sędziów piłki nożnej z uwzględnieniem poziomu rozgrywek

Korzystanie z odnowy biologicznej \ Poziom rozgrywek	Szczębel centralny		Szczębel wojewódzki	
	N	%	N	%
Korzysta	26	78,80	92	42,40
Nie korzysta	7	21,20	125	57,60
Razem	33	100,00	217	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 2 przedstawia zestawienie liczby sędziów korzystających i niekorzystających z odnowy biologicznej w zależności od poziomu sędziowania. Uwzględniono dwie grupy: sędziów szczębla centralnego oraz sędziów szczębla wojewódzkiego, a także sumy dla obu grup razem. Wśród sędziów szczębla centralnego z odnowy biologicznej korzysta 26 osób (czyli 78,80% sędziów spośród tej grupy), natomiast siedem osób (21,20%) deklaruje, że z niej nie korzysta. Łącznie grupa ta liczy 33 sędziów (co stanowi 13,20% wszystkich badanych sędziów). Wśród arbitrów szczębla wojewódzkiego z odnowy biologicznej korzysta 92 sędziów (42,40 %), natomiast 125 sędziów (57,60%) z niej nie korzysta. Łącznie grupa ta obejmuje 217 osób (86,8% wszystkich badanych).

Kolejnym czynnikiem, który został wzięty pod uwagę w procesie badawczym podczas oceny zachowań zdrowotnych arbitrów, jest deklarowanie stosowania profilaktyki zdrowotnej, która obejmuje działania podejmowane na rzecz zapobiegania występowania chorób⁹. Wyniki badań własnych dotyczące deklaracji korzystania z profilaktyki zdrowotnej przez badanych arbitrów obrazuje ryc. 3.



Rycina 3. Deklarowane korzystanie z profilaktyki zdrowotnej przez badanych sędziów ogółem (n = 250)

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań odnoszące się do całej grupy respondentów ukazują, że z profilaktyki zdrowotnej korzysta 165 arbitrów, co stanowi 66% ankietowanych. Pozostałych 85 sędziów (34%) zadeklarowało, że nie stosuje profilaktyki zdrowotnej.

Tabela 3. Deklarowane korzystanie z profilaktyki zdrowotnej przez badanych sędziów z uwzględnieniem poziomu rozgrywek

Korzystanie z profilaktyki zdrowotnej \ Poziom rozgrywek	Szczębel centralny		Szczębel wojewódzki	
	N	%	N	%
Korzysta	28	84,84	137	63,13
Nie korzysta	5	15,16	80	36,87
Razem	33	100,00	217	100,00

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 3 przedstawia deklaracje sędziów dotyczące korzystania z profilaktyki zdrowotnej z uwzględnieniem poziomu sędziowanych rozgrywek. Uwzględniono dwie grupy: sędziów szczębla centralnego oraz sędziów szczębla wojewódzkiego. Wśród sędziów szczębla centralnego 28 osób (84,84%) deklaruje dbanie o profilaktykę zdrowotną, natomiast pięciu arbitrów (15,16%) wskazuje, że nie stosuje

⁹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna...*, s. 127–128.

takich działań. Grupa ta liczy łącznie 33 osoby. Wśród sędziów szczepła wojewódzkiego o profilaktykę zdrowotną dba 137 (63,13%) respondentów, natomiast 80 (36,87%) deklaruje brak takich działań.

W odniesieniu do przedstawionych wyników badań zagadnienia dotyczące stylu życia i zachowań zdrowotnych arbitrów piłkarskich można znaleźć w zagranicznej literaturze. Tureccy badacze Elif Karagün, Sabit Selvi oraz Müge Sarper Kahveci przeprowadzili badania dotyczące zachowań żywieniowych i stylu życia sędziów piłkarskich (m.in. odpowiedzialności za zdrowie, aktywność fizyczną oraz rozwój psychologiczny). Badaniu zostali poddani tureccy sędziowie podczas pandemii COVID-19. Analizy wykazały, że osoby deklarujące regularną aktywność fizyczną uzyskiwały wyższe wyniki w wymiarach odpowiedzialności zdrowotnej. Jednocześnie styl żywieniowy był silniej związany z doświadczeniem zakażenia COVID-19, a różnice w postawach wobec zdrowego odżywiania ujawniały się w zależności od poziomu sędziowania i czynników demograficznych. Badania te ukazują, że poziom sędziowanych rozgrywek nie jest ewidentnym wyznacznikiem zachowań zdrowotnych. Na styl życia arbitrów wpływa wiele współzależnych czynników, takich jak m.in. częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej, nawyki żywieniowe, stan zdrowia, czy też funkcjonowanie zawodowe, co potwierdzają badania prowadzone wśród arbitrów w Turcji, wskazujące na złożony charakter uwarunkowań zachowań prozdrowotnych¹⁰.

Uzyskane wyniki badań własnych podają, że poziom sędziowanych rozgrywek nie stanowi jednoznacznego wyznacznika zachowań zdrowotnych arbitrów. Choć sędziowie szczepła centralnego częściej deklarowali korzystanie z odnowy biologicznej i profilaktyki zdrowotnej, to różnice te nie obejmowały wszystkich analizowanych zachowań. Podobne wnioski przedstawili Karagün i wsp., którzy wykazali, że styl życia sędziów piłkarskich jest determinowany przez wiele współzależnych czynników, takich jak aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, doświadczenia zdrowotne oraz uwarunkowania zawodowe, a nie wyłącznie przez poziom sędziowania.

Wnioski

Przeprowadzone badania własne wskazują, że sędziowie piłki nożnej, niezależnie od poziomu sędziowanych rozgrywek, w przeważającej mierze deklarują zachowania o charakterze prozdrowotnym. Dotyczy to w szczególności ograniczonego sięgania po używki, podejmowania działań z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz dbałości o regenerację organizmu poprzez korzystanie z odnowy biologicznej.

¹⁰ E. Karagün, S. Selvi, M. Sarper Kahveci, *Analysis of Healthy Life Styles and Nutritional Attitudes of Football Referees During the Pandemic*, Kocaeli University Faculty of Sports Sciences, Kocaeli, Turkey 2021, <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/11401/9793> (dostęp: 13.01.2026).

Poziom sędziowanych rozgrywek nie stanowi jednoznacznego i uniwersalnego wyznacznika zachowań zdrowotnych arbitrów. Choć sędziowie szczebla centralnego częściej deklarowali korzystanie z odnowy biologicznej oraz profilaktyki zdrowotnej w porównaniu do sędziów szczebla wojewódzkiego, to różnice te nie obejmowały wszystkich analizowanych obszarów zachowań zdrowotnych.

Uzyskane wyniki badań sugerują, że zachowania zdrowotne sędziów piłki nożnej mają charakter wieloczynnikowy i są kształtowane nie tylko przez poziom sędziowania, lecz również przez inne uwarunkowania, takie jak na przykład motywacje wewnętrzne, aktywność fizyczną, styl życia oraz indywidualną odpowiedzialność za zdrowie. Wyniki te mogą świadczyć o motywacji do prowadzenia aktywnego stylu życia, którą badani arbitrzy wskazali jako jeden z najważniejszych powodów podjęcia się zawodu sędziego. Tego typu przesłanki mogą sprzyjać podejmowaniu i utrzymywaniu zachowań prozdrowotnych, co ma istotne znaczenie dla funkcjonowania sędziów w wymagającym środowisku sportowym.

Wyniki badań potwierdzają zasadność dalszych analiz nad stylem życia i zachowaniami zdrowotnymi arbitrów piłkarskich. Szczególnie istotne wydaje się pogłębianie badań nad czynnikami sprzyjającymi utrzymaniu zdrowia i długotrwałej aktywności sędziowskiej.

Z uwagi na ograniczoną liczbę badań dotyczących tej problematyki w polskiej literaturze naukowej, prezentowane wyniki mogą stanowić wstęp do dalszych badań empirycznych. Ich rezultaty mogą mieć znaczenie praktyczne zarówno dla struktur sędziowskich, jak i dla samych sędziów, wspierając kształtowanie świadomego i odpowiedzialnego podejścia do zdrowia, co niesie za sobą korzyść zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Piśmiennictwo

- Antonovsky A., *The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion*, „Health Promotion International” 1996, t. 11(1).
- Ciechanowska K., Weber-Rajek M., Sikorska J., Bułatowicz I., Radziwińska A., Strojek K., Zukow W., *Metody odnowy biologicznej w sporcie*, „Journal of Health Sciences” 2014, t. 4(7), s. 241–252.
- Firek W., Płoszaj K., *Edukacyjna funkcja sędziego w sporcie dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 2021.
- Gouveia É.R., Lopes H., Nascimento M. de M., Clemente F.M., Sarmento H., Ihle A., Ferrari G., Luz P., Caldeira H., Marques A., *Physical Fitness and Body Composition of Youth Referees in Invasion Games*, „Children” 2023, t. 10, art. 650.
- Karagün E., Selvi S., Sarper Kahveci M., *Analysis of Healthy Life Styles and Nutritional Attitudes of Football Referees During the Pandemic*, Kocaeli University Faculty of Sports Sciences, Kocaeli, Turkey 2021, <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/11401/9793> (dostęp: 13.01.2026).
- Majzner P., *Styl życia i zachowania zdrowotne arbitrów piłkarskich*, praca magisterska napisana pod kierunkiem dr Anny Maszorek-Szymali, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2022.
- Vasilica I., Silva P., Costa P., Figueira B., Vaz L., *Referees' Motivation: A Systematic Review and Bibliometric Analysis*, „Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine” 2025, t. 14(2).
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

mgr Julia Trojan

Szkoła Doktorska Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

e-mail: juliatrojan@op.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.16>

Analiza definicji zdrowia i choroby a teoria osteopatii

Streszczenie. Celem pracy jest analiza różnorodnych definicji zdrowia i choroby w perspektywie filozoficznej, biomedycznej i holistycznej oraz ich odniesienie do teorii i praktyki osteopatii. Przedstawiono ewolucję rozumienia zdrowia – od negatywnych, redukcjonistycznych modeli opartych na braku patologii, poprzez pozytywne koncepcje zdrowia jako dynamicznego dobrostanu i zdolności adaptacyjnych (m.in. salutogeneza Antonovsky'ego), aż po współczesne podejścia biopsychospołeczne i enaktywne. Szczególną uwagę poświęcono filozoficznym ujęciom zdrowia obecnym w myśli Arystotelesa, Spinozy i Deleuze'a, które ukazują zdrowie jako proces harmonizacji relacji między ciałem, umysłem i środowiskiem. Na tym tle omówiono założenia osteopatii jako dyscypliny skupionej na wspieraniu mechanizmów samoregulacji organizmu oraz przywracaniu jego wewnętrznej równowagi. Praca wskazuje, że integracja pozytywnych definicji zdrowia z praktyką osteopatyczną pozwala na odejście od modelu czysto patocentrycznego na rzecz podejścia skoncentrowanego na potencjale, sprawczości i jakości życia pacjenta.

Słowa kluczowe: zdrowie, choroba, osteopatia, salutogeneza, holizm

Analysis of the Definitions of Health and Disease in the Context of Osteopathic Theory

Abstract. The aim of this paper is to analyse various definitions of health and disease from philosophical, biomedical, and holistic perspectives, and to relate them to the theory and practice of osteopathy. The study outlines the evolution of the concept of health – from negative, reductionist models based on the absence of pathology, through positive approaches that define health as dynamic well-being and adaptive capacity (e.g., Antonovsky's salutogenesis), to contemporary biopsychosocial and enactive frameworks. Particular attention is given to philosophical interpretations of health in the works of Aristotle, Spinoza and Deleuze, which present health as a process of harmonising relations between body, mind, and environment. Against this background, the principles of osteopathy are discussed as a discipline focused on supporting the body's self-regulatory mechanisms and restoring internal balance. The paper argues that integrating positive definitions of health into osteopathic practice enables a shift from a strictly disease-centred paradigm towards an approach focused on human potential, agency, and quality of life.

Keywords: health, disease, osteopathy, salutogenesis, holism

Wstęp

Pojęcia zdrowia i choroby należą do najczęściej używanych terminów zarówno w dyskursie medycznym, jak i społecznym. Choć intuicyjnie rozpoznawane, to od wieków sprawiają trudności definicyjne¹. Wydawać by się mogło, że współczesna nauka, dysponując zaawansowanymi metodami diagnostycznymi i ogromną wiedzą biologiczną, powinna precyzyjnie określić, czym jest zdrowie. Tymczasem im bardziej rozwija się medycyna, tym większa staje się świadomość, że zdrowie nie jest pojęciem jednoznacznym ani łatwym do zamknięcia w ramach jednej teorii².

Tradycyjnie zdrowie definiowano negatywnie – jako brak choroby. W modelu biomedycznym przyjmowano, że zdrowy jest ten, u kogo nie stwierdza się patologii strukturalnych ani czynnościowych. Tak rozumiana definicja dominowała w medycynie XX w. i wciąż pozostaje punktem odniesienia dla współczesnych systemów opieki zdrowotnej. Jednak liczne badania z zakresu psychologii, socjologii, antropologii czy filozofii zdrowia wykazały, że zdrowie nie jest wyłącznie stanem fizjologicznym, lecz zjawiskiem o charakterze społecznym, kulturowym i egzystencjalnym³.

Współczesne dyskusje nad zdrowiem przesuwają ciężar z diagnozy patologii na analizę zdolności funkcjonalnych, poczucia jakości życia oraz zdolności do adaptacji⁴. Coraz częściej zdrowie rozumie się nie jako statyczny stan idealnej równowagi, lecz jako dynamiczny proces radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Zmiana ta jest szczególnie widoczna w dziedzinach takich jak fizjoterapia czy osteopatia, które odchodzą od redukcjonistycznego spojrzenia na ciało jako maszynę, na rzecz podejścia holistycznego uwzględniającego psychikę, relacje społeczne i kontekst życiowy pacjenta.

Osteopatia – wywodząca się z myśli Andrew Taylora Stilla, który uznawany jest za jej twórcę – od początku swojego istnienia opierała się na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz także zdolność organizmu do samoregulacji, kompensacji i integracji strukturalno-funkcjonalnej⁵. W tym sensie osteopatia wyprzedziła współczesne na tamten czas nauki o zdrowiu, które dopiero w drugiej połowie XX w. zaczęły odchodzić od modelu patocentrycznego na rzecz salutogenetycznego i biopsychospołecznego.

Celem niniejszego rozważania jest ukazanie, w jaki sposób różne definicje zdrowia – klasyczne, filozoficzne, biomedyczne i holistyczne – mogą być obecne lub nieobecne w zakresie teoretycznych założeń osteopatii. Rozważanie to łączy

¹ C. Boorse, *Health as a Theoretical Concept*, „Philosophy of Science” 1977, t. 44, s. 542–573.

² V.P. van Druten, E.A. Bartels, D. van de Mheen i in., *Concepts of Health in Different Contexts: A Scoping Review*, „BMC Health Services Research” 2022, t. 22, nr 1, s. 389.

³ C. Sheehan, *Psychological Anthropology and Medical Anthropology: A Brief History of Ideas and Concepts*, „Irish Journal of Psychological Medicine” 2022, t. 39, nr 2, s. 115–120.

⁴ R. van der Linden, M. Schermer, *Health and Disease as Practical Concepts: Exploring Function in Context-specific Definitions*, „Medicine, Health Care and Philosophy” 2022, t. 25, nr 1, s. 131–140.

⁵ R. Zegarra-Parodi, F. Baroni, C. Lunghi, D. Dupuis, *Historical Osteopathic Principles and Practices in Contemporary Care: An Anthropological Perspective to Foster Evidence-informed and Culturally Sensitive Patient-centered Care: A Commentary*, „Healthcare” 2022, t. 11, nr 1, s. 10.

refleksję filozoficzną nad naturą zdrowia z analizą współczesnych modeli terapeutycznych. Przedstawiona zostanie też ewolucja rozumienia zdrowia i choroby oraz jej implikacje dla praktyki osteopatycznej.

Rozumienie zdrowia i choroby

Rozpoczynając analizę, należy wiedzieć, iż rozumienie zdrowia i choroby nigdy nie było jednolite – zmieniało się w zależności od epoki, kontekstu kulturowego oraz dominujących paradygmatów naukowych⁶. Aby w pełni opisać współczesne podejście osteopatyczne, należy najpierw przeanalizować, jak kształtowały się podstawowe modele myślenia o zdrowiu. W tekście przedstawione zostaną trzy modele: biomedyczny, filozoficzny oraz holistyczno-procesualny, które – choć różne – w rzeczywistości tworzą wspólne kontinuum.

Pierwszy prezentowany model – model biomedyczny, który ukształtował się w XIX i XX w. wraz z rozwojem znajomości patologii, anatomii, fizjologii oraz bakteriologii – zakłada, że zdrowie jest stanem wolnym od patologii, a choroba jest mierzalnym zaburzeniem funkcji biologicznych. W tym ujęciu ciało traktowane jest analogicznie do maszyny, proces diagnostyczny polega na identyfikacji defektu, a leczenie ma charakter korekcyjny – naprawczy⁷.

Jednym z najbardziej wpływowych przedstawicieli tego nurtu był Christopher Boorse, autor tzw. biostatystycznej teorii zdrowia. Według niego zdrowie to typowe (statystycznie normalne) funkcjonowanie organizmu w odniesieniu do zdolności przetrwania i reprodukcji, natomiast choroba to odchylenie od biologicznej normy. W tym modelu zdrowie ma charakter opisowy, ale nie wartościujący – nie uwzględnia subiektywnego odczuwania dobrostanu przez jednostkę⁸.

Model biomedyczny miał ogromne znaczenie rozwojowe – dzięki swoim przejrzystym i jasnym kryteriom diagnostycznym, które charakteryzowały się mierzalnymi normom, medycyna osiągnęła sukcesy w zakresie chirurgii, farmakologii czy epidemiologii. Jednak jego redukcjonistyczny charakter sprawił, że zaczął być krytykowany. Zarzucano mu: brak uwzględnienia doświadczenia pacjenta – pacjent „zdrowy” według wskaźników medycznych może czuć się chory i odwrotnie, oddzielenie ciała od psychiki, co skutkuje marginalizacją wpływu emocji, przekonań i relacji społecznych na proces leczenia, a także patocentryzm, czyli skupienie wyłącznie na chorobie, a nie na zdrowiu rozumianym jako potencjał⁹. Krytyka

⁶ A. Farre, T. Rapley, *The New Old (and Old New) Medical Model: Four Decades Navigating the Biomedical and Psychosocial Understandings of Health and Illness*, „Healthcare” 2017, t. 5, nr 4, s. 88.

⁷ T. Wade, P.W. Halligan, *Do Biomedical Models of Illness Make for Good Healthcare Systems?*, „BMJ (Clinical Research Ed.)” 2004, t. 329, nr 7479, s. 1398–1401, <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7479.1398>

⁸ C. Boorse, *Health as a Theoretical...*, s. 542–573.

⁹ C. Kroll, *Questioning Biomedicine's Privileging of Disease and Measurability*, „AMA Journal of Ethics” 2021, t. 23, nr 7, E537–E541, <https://doi.org/10.1001/amajethics.2021.537>

ta otworzyła drogę dla alternatywnych ujęć, w których zdrowie nie jest definiowane wyłącznie jako brak, lecz jako obecność – mocy, zdolności, relacji i sensu¹⁰.

Filozofia dyskutująca o pojęciu zdrowia istniała na długo przed powstaniem biomedycznego modelu, choć nie zawsze używała tego pojęcia wprost. Dla starożytnych Greków zdrowie było nierozdzielnie związane z dobrym życiem (eudajmonią). Arystoteles postrzegał zdrowie jako harmonię duszy i ciała, umożliwiającą realizację celu życiowego człowieka – „aktualizację potencjału”. Stwierdzał, że nie nazwiemy wartościowym konia, który ma złotą uzdę, ale słabą naturę – tym samym zdrowie staje się warunkiem pełni człowieczeństwa, a nie tylko biologicznym stanem¹¹.

W późniejszym ujęciu filozofii – tradycji Spinozy, a później w interpretacji Gilles’a Deleuze’a – pojawia się zupełnie nowe podejście: zdrowie to moc działania (*puissance*) – zdolność ciała do wchodzenia w relacje, tworzenia związków, intensyfikowania własnego istnienia. Choroba natomiast to osłabienie tej mocy, rozpad relacji lub niemożność ich tworzenia. Zdrowie nie jest więc celem samym w sobie, lecz procesem – zdolnością do stawania się¹². W tym sensie zdrowie nie jest posiadaniem, lecz zdolnością. Nie można go sprowadzić do wskaźnika tętna czy poziomu cholesterolu. Przedstawiany opis zdrowia to umiejętność bycia w świecie.

W literaturze naukowej często wskazuje się na fundamentalne rozróżnienie pomiędzy „negatywnymi” a „pozytywnymi” definicjami zdrowia¹³. Modele negatywne określają zdrowie poprzez brak choroby, podczas gdy modele pozytywne opisują zdrowie jako obecność określonych zasobów, zdolności lub poziomu dobrostanu¹⁴.

Jedną z najbardziej znanych pozytywnych definicji zdrowia jest ta zaproponowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1946 r.: „Zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niedomagania”¹⁵.

Choć definicja ta bywa krytykowana za utopijność i nierealistyczne założenie o stałym dobrostanie, to stanowiła przełom, ponieważ przeniosła uwagę z choroby na zdrowie jako wartość autonomiczną¹⁶.

Modele pozytywne zdrowia otworzyły przestrzeń dla myślenia procesualnego. Zdrowie nie jest już traktowane jako „idealny stan”, lecz jako ciągła zdolność do adaptacji, radzenia sobie z obciążeniami fizycznymi, psychicznymi

¹⁰ V.P. van Druten, E.A. Bartels, D. van de Mheen i in., *Concepts of Health...*

¹¹ R. Sorabji, *Body and Soul in Aristotle*, „Philosophy” 1974, t. 49, nr 190, s. 1–22.

¹² G. Deleuze, *Spinoza. Filozofia praktyczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.

¹³ R. Winzer, F. Lindblad, K. Sorjonen i in., *Positive Versus Negative Mental Health in Emerging Adulthood: A National Cross-Sectional Survey*, „BMC Public Health” 2014, t. 14, art. 1238, <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1238>

¹⁴ Y. Bodryzlova, G. Moulec, *Definitions of Positive Health: A Systematic Scoping Review*, „Global Health Promotion” 2023, t. 30, nr 3, s. 6–14, <https://doi.org/10.1177/17579759221139802>

¹⁵ World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, Geneva 1946.

¹⁶ Y. Bodryzlova, G. Moulec, *Definitions of Positive Health...*

i społecznymi¹⁷. To właśnie ta zmiana umożliwiła pojawienie się nowej koncepcji zdrowia – salutogenezy, którą jako kolejny model opiszę poniżej.

W drugiej połowie XX w. nastąpiło odejście od paradygmatu patocentrycznego na rzecz modelu opartego na koncepcji salutogenetycznej, biopsychospołecznej oraz enaktywnej. W przeciwieństwie do wspomnianego wcześniej modelu biomedycznego, który pyta: „Dlaczego ludzie chorują?”, nowe modele zastanawiają się: „Dlaczego ludzie pozostają zdrowi, mimo że żyją w trudnych warunkach?”¹⁸.

Autorem koncepcji salutogenezy jest Aaron Antonovsky, socjolog medycyny, który analizując doświadczenia osób ocalałych z obozów koncentracyjnych, dostrzegł, że część z nich zachowała zdrowie psychiczne mimo ekstremalnych warunków. Zamiast skupiać się na czynnikach chorobotwórczych, Antonovsky zaproponował zwrot ku czynnikom sprzyjającym zdrowiu. Według salutogenezy: zdrowie nie jest stanem, lecz kontinuum pomiędzy biegunem choroby (*dis-ease*) a pełnią zdrowia (*ease*), kluczowym zaś elementem jest poczucie koherencji (SOC, *Sense of Coherence*), które składa się z trzech komponentów: zrozumiałość (*comprehensibility*) – świat jest przewidywalny i uporządkowany, zarządzalność (*manageability*) – posiadam zasoby do radzenia sobie, sensowność (*meaningfulness*) – warto podejmować wysiłek¹⁹. Im silniejsze poczucie koherencji, tym większa rezyliencja zdrowotna, czyli odporność na stresory. W tym ujęciu choroba nie jest „porażką”, lecz wyzwaniem adaptacyjnym. Właśnie dlatego salutogeneza ma ogromne znaczenie dla praktyki terapeutycznej – w tym dla osteopatii, która traktuje organizm jako aktywny system samoregulacyjny.

W odpowiedzi na ograniczenia modelu biomedycznego w latach 70. XX w. George Engel zaproponował model biopsychospołeczny, który do dziś stanowi jedną z najważniejszych ram myślenia o zdrowiu. Według tego podejścia: Zdrowie jest rezultatem dynamicznej interakcji czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych²⁰. Model ten sprzeciwiał się przekonaniu, że chorobę można zrozumieć wyłącznie poprzez analizę zaburzeń fizjologicznych. Przykładowo autorzy empirycznego artykułu z 2019 r. opisali brak korelacji pomiędzy zgłaszanymi objawami bólowymi odcinka lędźwiowego i krzyżowego kręgosłupa przez pacjentów a badaniem obrazowym wykonywanym za pomocą rezonansu magnetycznego tego odcinka kręgosłupa – co prowadzi do wniosku opisującego sytuację kliniczną

¹⁷ H.F. Vinje, E. Langeland, T. Bull, *Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994*, [w:] M.B. Mittelmark, S. Sagy i in. (red.), *The Handbook of Salutogenesis*, Springer, Cham 2017, s. 29–45.

¹⁸ I. García-Moya, A. Morgan, *The Utility of Salutogenesis for Guiding Health Promotion: The Case for Young People's Well-Being*, „Health Promotion International” 2017, t. 32, nr 4, s. 723–733, <https://doi.org/10.1093/heapro/daw008>

¹⁹ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.

²⁰ G.L. Engel, *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*, „Science” 1977, t. 196, nr 4286, s. 129–136, <https://doi.org/10.1126/science.847460>

pacjentów, gdy ból przewlekły nie zawsze koreluje ze zmianami strukturalnymi – pacjent może odczuwać silny ból bez obrazowych dowodów patologii²¹.

Pogląd ten został następnie wzmocniony przez wprowadzenie Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia (ICF) przez WHO w 2001 r. W odróżnieniu od wcześniejszej klasyfikacji ICD koncentrującej się na rozpoznaniach chorobowych, ICF nie pyta: „Co ci dolega?”, lecz: „Jak funkcjonujesz?”. W przedstawionej klasyfikacji ocenia się m.in.: funkcje i struktury ciała, aktywność i uczestnictwo społeczne a także czynniki środowiskowe i osobiste²². To ujęcie zmienia rolę terapeuty – zamiast „naprawiać” ciało, ma on wzmacniać zasoby i usuwać bariery w funkcjonowaniu. W ostatnich dekadach coraz większe znaczenie zyskuje podejście enaktywne (*enactivism*), rozwijane m.in. przez Francisco Varełę, Evana Thompsona czy Alvę Noë. Według tej koncepcji: Nie posiadamy ciała – my *jesteśmy* ciałem. Świat nie jest czymś zewnętrznym – jest *współtworzony* przez nasz sposób działania²³.

Organizm nie funkcjonuje jak maszyna reagująca pasywnie na bodźce – raczej aktywnie „wytwarza” swoje środowisko poprzez percepcję, ruch i interpretację. To, co oznacza „zdrowie”, zależy więc od relacji między organizmem a jego *Umwelt* (światem przeżywanym)²⁴. Przykładem może być sytuacja, gdy złamana kość może stanowić dysfunkcję medyczną, ale u osoby starszej może wywoływać lęk przed upadkiem, utratę samodzielności, zerwanie relacji społecznych. W tym ujęciu zdrowie to nie tylko naprawa struktury, ale także przywracanie pełni uczestnictwa w świecie.

Kolejnym spojrzeniem na zdrowie i chorobę, które pragnę przedstawić, jest ujęcie z punktu widzenia osteopatii. W swoich założeniach teoretycznych opisywana jest ona jako praktyka głęboko enaktywna – terapeuta nie „działa na” pacjenta, lecz wchodzi z nim w relację rezonansową, umożliwiając aktywację jego własnych mechanizmów regulacyjnych. Takie ujęcie zdrowia i choroby prowadzi nas naturalnie do kolejnego rozdziału²⁵.

Osteopatia, którą w drugiej połowie XIX w. utworzył Andrew Taylor Still, żyjący w latach 1828–1917, była odpowiedzią twórcy na niedoskonałości ówczesnej medycyny, która często bardziej szkodziła niż pomagała. Still, obserwując

²¹ A. Babińska, W. Wawrzynek, E. Czech i in., *No Association between MRI Changes in the Lumbar Spine and Intensity of Pain, Quality of Life, Depressive and Anxiety Symptoms in Patients with Low Back Pain*, „Neurologia i Neurochirurgia Polska” 2019, t. 53, nr 1, s. 74–82, <https://doi.org/10.5603/PJNNS.a2018.0006>

²² V.M. Alford, L.J. Remedios, G.R. Webb, S. Ewen, *The Use of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) in Indigenous Healthcare: A Systematic Literature Review*, „International Journal for Equity in Health” 2013, t. 12, art. 32, <https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-32>

²³ Y.B. Popova, J. Rączaszek-Leonardi, *Enactivism and Ecological Psychology: The Role of Bodily Experience in Agency*, „Frontiers in Psychology” 2020, t. 11, art. 539841, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.539841>

²⁴ F. Cerritelli, J.E. Esteves, *An Enactive-Ecological Model to Guide Patient-Centered Osteopathic Care*, „Healthcare (Basel, Switzerland)” 2022, t. 10, nr 6, 1092, <https://doi.org/10.3390/healthcare10061092>

²⁵ A.T. Still, *The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy*, Hudson-Kimberly, Kansas City, MO 1902.

śmiertelność pacjentów po agresywnych terapiach farmakologicznych, sformułował własną filozofię zdrowia opartą na trzech głównych filarach:

- jedność struktury i funkcji – ciało jest zintegrowanym systemem, w którym każda część wpływa na całość;
- zdolność organizmu do samoregulacji i samouzdrawiania;
- ruch jako fundamentalna właściwość życia²⁶.

Osteopata, według jego wskazań teoretycznych, nie „leczy” w sensie podawania środka zewnętrznego – stwarza warunki, w których organizm może aktywować własne mechanizmy zdrowienia. W tym ujęciu zdrowie nie jest „odbudową struktury”, lecz przywróceniem płynności relacji między tkankami, narządami i układami. Still pisał: „Lekarz mądrzejszy od natury? Natury nie trzeba poprawiać, trzeba jej nie przeszkadzać”. To zdanie jest esencją osteopatycznego podejścia do zdrowia – terapeuta nie dominuje nad ciałem, lecz współpracuje z jego inteligencją tkankową²⁷.

Still, wychowany w rodzinie lekarzy, nie był jedynie praktykiem medycznym, ale również myślicielem i reformatorem. Jego koncepcja osteopatii nie powstała w laboratorium ani na uniwersytecie – zrodziła się jako odpowiedź na osobistą tragedię i rozczarowanie medycyną swoich czasów. Po śmierci trójki własnych dzieci w wyniku zapalenia opon mózgowych Still doszedł do wniosku, że medycyna nie rozumie życia, lecz jedynie je tłumi lub uszkadza. Zamiast podawać kolejne toksyczne mikstury (jak ówczesny arsen, rtęć czy opium), zapytał: „Jeśli Bóg stworzył człowieka, to musiał wyposażyć go w mechanizmy do samoleczenia. Dlaczego więc z nich nie korzystamy?”²⁸. W ten sposób narodziła się osteopatia – koncepcja oparta nie na walce z chorobą, lecz na szukaniu porządku i harmonii w strukturze człowieka. Still rozumiał ciało jako system hydrauliczny i mechaniczny, w którym swobodny przepływ krwi, limfy i impulsów nerwowych jest podstawą zdrowia. Blokady i napięcia mechaniczne traktował jako zaburzenia ruchu, które zakłócają naturalną zdolność tkanek do odżywiania i regeneracji²⁹.

Jednym z filarów osteopatii jest przekonanie, że struktura determinuje funkcję, a funkcja wpływa na strukturę. Nie ma tu podziału na ciało i psychikę, narządy i emocje, układ mięśniowy i układ nerwowy – wszystko jest relacyjne i współzależne³⁰. W tym sensie osteopata nie zadaje pytania: „Co boli?”, lecz „Dlaczego to miejsce musi kompensować problem gdzie indziej?”. To podejście zbliża osteopatię do procesualnych koncepcji zdrowia, zgodnie z którymi choroba nie jest „uszkodzeniem”, lecz strategią przetrwania organizmu. W tym świetle osteopatia nie jest „alternatywną medycyną”, ale praktyczną realizacją filozoficznego modelu zdrowia jako relacji.

²⁶ A.T. Still, *Autobiography of Andrew T. Still: With a History of the Discovery and Development of the Science of Osteopathy*, Published by the author, Kirksville, MO 1897.

²⁷ A.T. Still, *The Philosophy and Mechanical Principles...*

²⁸ J. Haxton, *Andrew Taylor Still: Father of Osteopathic Medicine*, Charles C Thomas Publisher, Springfield, IL 2012.

²⁹ A.T. Still, *Philosophy of Osteopathy*, A.T. Still, Kirksville, MO 1899.

³⁰ B. Bordoni, A.R. Escher Jr, *Osteopathic Principles: The Inspiration of Every Science Is Its Change*, „Cureus” 2021, t. 13, nr 1, e12478, <https://doi.org/10.7759/cureus.12478>

Osteopatia stanowi przykład teorii, w której filozoficzne, biologiczne i terapeutyczne koncepcje zdrowia stapiają się w spójną praktykę kliniczną. W przeciwieństwie do wielu modeli medycznych, które definiują zdrowie „od zewnątrz”, poprzez zestaw parametrów diagnostycznych, osteopatia traktuje zdrowie jako proces wewnętrzny, będący wyrazem żywej zdolności do adaptacji³¹. W osteopatycznym paradygmacie zdrowie nie jest stanem statycznym, lecz dynamiczną równowagą sił fizycznych, fizjologicznych i emocjonalnych. Organizm nieustannie reaguje na bodźce, zmiany środowiska, stresory psychiczne, mikrotraumy mechaniczne³². Z tego punktu widzenia choroba nie jest „zerwaniem zdrowia”, ale formą adaptacji – sposobem ciała na przetrwanie w danych warunkach. To podejście koresponduje z koncepcją salutogenezy Antonovsky’ego, który również odrzucał podział na „zdrowych” i „chorych”, twierdząc, że każdy z nas porusza się po kontinuum zdrowia³³. Osteopatia przyjmuje tę perspektywę w praktyce terapeutycznej – nie dąży do osiągnięcia idealnego stanu fizjologicznego, lecz wzmacnia zdolność organizmu do odzyskiwania równowagi.

W medycynie biomedycznej chorobę rozumie się często jako defekt, zakłócenie, błąd, który należy skorygować³⁴. Osteopatia proponuje inne spojrzenie: choroba może być formą inteligentnej kompensacji. W tym sensie terapeuta nie likwiduje choroby, lecz pomaga organizmowi znaleźć lepsze rozwiązanie adaptacyjne. Dzięki temu osteopatia nie jest jedynie techniką manualną, ale sztuką interpretowania sygnałów ciała – rozumienia, dlaczego reaguje ono w taki, a nie inny sposób³⁵.

Z dotychczasowej analizy wynika refleksja, że osteopatia – choć wyrosła na gruncie praktyki manualnej – tworzy w swoich teoretycznych założeniach definicję zdrowia, która łączy w sobie elementy arystotelesowskiej teleologii, spinozjańskiej koncepcji mocy działania oraz współczesnych teorii systemowych i enaktywnych. W tym sensie osteopatia nie jest jedynie metodą leczenia, lecz ontologią ciała – sposobem rozumienia tego, czym ciało *jest*, zanim stanie się przedmiotem medycznej interwencji³⁶.

W klasycznej medycynie zdrowie definiowane jest jako własność organizmu – coś, co można posiadać lub utracić. Jest traktowane jako stan rzeczy³⁷. W podejściu filozoficznym, które reprezentuje zarówno Deleuze, jak i autorzy

³¹ J.E. Esteves, F. Cerritelli, J. Kim, K.J. Friston, *Osteopathic Care as (En)active Inference: A Theoretical Framework for Developing an Integrative Hypothesis in Osteopathy*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13, art. 812926, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812926>

³² P. Turner, E. Holroyd, *Holism in Osteopathy – Bridging the Gap between Concept and Practice: A Grounded Theory Study*, „International Journal of Osteopathic Medicine” 2016, t. 22, <https://doi.org/10.1016/j.ijosm.2016.05.002>

³³ H.F. Vinje, E. Langeland, T. Bull, *Aaron Antonovsky’s Development of Salutogenesis...*, s. 29–45.

³⁴ L. Pianese, B. Bordoni, *Beyond the Biomedical Model: A Critical Review of the Biomedical Paradigm in Medicine*, „PLoS Medicine” 2025.

³⁵ J.E. Esteves, J. Adamson, *The Biopsychosocial Model and Osteopathy – A Necessary Union*, „International Journal of Osteopathic Medicine” 2019, t. 31, s. 19–27.

³⁶ J.E. Esteves, F. Rebelo, D. Gonçalves, *Osteopathic Care as (En)active Inference: A Theoretical Synthesis*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13, art. 812926.

³⁷ S. Valles, *Philosophy of Biomedicine*, [w:] *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2020.

salutogenezy, zdrowie nie jest własnością, lecz relacją. Dla Spinozy zdrowie to „zwiększenie mocy działania” – im więcej relacji ciało jest w stanie nawiązać, tym jest zdrowsze, gdy dla Deleuze’a zdrowie to „zdolność do produkowania nowych możliwości”. W tym ujęciu choroba nie niszczy ciała, ale zmienia jego ontologiczny status – ciało przestaje być „przezroczyste”, staje się przedmiotem świadomości. Zdrowie jest więc „harmonią nieświadomości cielesnej”, a choroba – „pojawieniem się ciała jako przeszkody”³⁸. Medycyna biomedyczna opiera się na epistemologii obiektywizmu – zakłada, że zdrowie można zmierzyć, zobaczyć na rezonansie, przetłumaczyć na wyniki laboratoryjne. Problem polega na tym, że często to, co „obiektywnie zdrowe”, nie koreluje z tym, co „subiektywnie zdrowe”³⁹. Filozof medycyny Georges Canguilhem wskazywał, że norma biologiczna nie istnieje sama w sobie – „każdy organizm sam ustanawia swoje normy”. Zdrowie jest więc zdolnością do tworzenia nowych norm funkcjonowania w obliczu zmienności warunków⁴⁰. W tym sensie osteopatia – zamiast „przywracać normę” – pozwala organizmowi stworzyć własną normę i poruszać się w jej obrębie.

Jeśli zdrowie rozumiemy nie jako ideał, lecz jako relacyjną drogę adaptacji, wówczas zmienia się rola terapeuty. Nie jest on już architektem ciała, lecz mediatorem relacji pacjenta z samym sobą. Z perspektywy etycznej prowadzi to do kilku wniosków: Terapeuta nie „nadaje zdrowia” – jedynie umożliwia jego aktualizację. Pacjent nie jest obiektem terapii, lecz podmiotem procesu zdrowienia, a celem terapii nie jest „normalizacja”, lecz „indywidualizacja” – umożliwienie pacjentowi znalezienia własnego wzorca funkcjonowania⁴¹.

Zakończenie

Refleksja nad definicją zdrowia i choroby ukazuje, że współczesna medycyna stoi na rozdrożu między biologicznym redukcjonizmem a procesualnym, relacyjnym rozumieniem życia. Osteopatia w swoich teoretycznych ramach sytuuje się jednoznacznie po stronie drugiego paradygmatu: nie traktuje zdrowia jako „stanu do osiągnięcia”, lecz jako „zdolność do ciągłego stawania się”. Według tych założeń, zdrowie nie jest celem medycyny. Zdrowie jest ruchem życia, którego medycyna ma nie hamować. Osteopatia – jeśli pozostanie wierna swoim źródłom – nie stanie się „techniką manualną”, lecz pozostanie tym, czym zawsze była: praktyką szacunku wobec inteligencji ciała. Nie leczy się człowieka „poprzez” ciało. Człowieka leczy się „wewnątrz” relacji, w których ciało jest mową, a terapeuta – jej uważnym słuchaczem.

³⁸ D. Weinberg, *Diagnosis as Topic and as Resource: Reflections on the Epistemology and Ontology of Disease in Medical Sociology*, „Symbolic Interaction” 2021.

³⁹ B.J. Deacon, *The Biomedical Model of Mental Disorder: A Critical Analysis of Its Assumptions and Limitations*, „Clinical Psychology Review” 2013, t. 33, nr 6, s. 846–861, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.007>

⁴⁰ G. Canguilhem, *The Normal and the Pathological*, Zone Books, New York 1991.

⁴¹ C. Lunghi, M. Zocchi, N.L. Bragazzi, *Patient-Active Approaches in Osteopathic Practice: A Scoping Review*, „BMC Complementary Medicine and Therapies” 2022, t. 22, nr 1, art. 123.

Piśmiennictwo

- Alford V.M., Remedios L.J., Webb G.R., Ewen S., *The Use of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) in Indigenous Healthcare: A Systematic Literature Review*, „International Journal for Equity in Health” 2013, t. 12, art. 32, <https://doi.org/10.1186/1475-9276-12-32>
- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.
- Babińska A., Wawrzynek W., Czech E., Skupiński J., Szczygiał J., Łabuz-Roszak B., *No Association between MRI Changes in the Lumbar Spine and Intensity of Pain, Quality of Life, Depressive and Anxiety Symptoms in Patients with Low Back Pain*, „Neurologia i Neurochirurgia Polska” 2019, t. 53, nr 1, s. 74–82, <https://doi.org/10.5603/PJNNS.a2018.0006>
- Bodryzlova Y., Moullec G., *Definitions of Positive Health: A Systematic Scoping Review*, „Global Health Promotion” 2023, t. 30, nr 3, s. 6–14, <https://doi.org/10.1177/17579759221139802>
- Boorse C., *Health as a Theoretical Concept*, „Philosophy of Science” 1977, t. 44, s. 542–573.
- Bordon B., Escher A.R. Jr, *Osteopathic Principles: The Inspiration of Every Science is Its Change*, „Cureus” 2021, t. 13, nr 1, e12478, <https://doi.org/10.7759/cureus.12478>
- Canguilhem G., *The Normal and the Pathological*, Zone Books, New York 1991.
- Cerritelli F., Esteves J.E., *An Enactive-Ecological Model to Guide Patient-Centered Osteopathic Care*, „Healthcare (Basel, Switzerland)” 2022, t. 10, nr 6, 1092, <https://doi.org/10.3390/healthcare10061092>
- Deacon B.J., *The Biomedical Model of Mental Disorder: A Critical Analysis of its Assumptions and Limitations*, „Clinical Psychology Review” 2013, t. 33, nr 6, s. 846–861, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.007>
- Deleuze G., *Spinoza. Filozofia praktyczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.
- Engel G.L., *The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine*, „Science” 1977, t. 196, nr 4286, s. 129–136.
- Esteves J.E., Adamson J., *The Biopsychosocial Model and Osteopathy – A Necessary Union*, „International Journal of Osteopathic Medicine” 2019, t. 31, s. 19–27, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812926>
- Esteves J.E., Rebelo F., Gonçalves D., *Osteopathic Care as (En)active Inference: A Theoretical Synthesis*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13, art. 812926.
- Esteves J.E., Cerritelli F., Kim J., Friston K.J., *Osteopathic Care as (En)active Inference: A Theoretical Framework for Developing an Integrative Hypothesis in Osteopathy*, „Frontiers in Psychology” 2022, t. 13, art. 812926.
- Farre A., Rapley T., *The New Old (and Old New) Medical Model: Four Decades Navigating the Biomedical and Psychosocial Understandings of Health and Illness*, „Healthcare” 2017, t. 5, nr 4, art. 88.
- García-Moya I., Morgan A., *The Utility of Salutogenesis for Guiding Health Promotion: The Case for Young People’s Well-Being*, „Health Promotion International” 2017, t. 32, nr 4, s. 723–733, <https://doi.org/10.1093/heapro/daw008>
- Haxton J., *Andrew Taylor Still: Father of Osteopathic Medicine*, Charles C Thomas Publisher, Springfield, IL 2012.
- Kroll C., *Questioning Biomedicine’s Privileging of Disease and Measurability*, „AMA Journal of Ethics” 2021, t. 23, nr 7, E537–E541, <https://doi.org/10.1001/amajethics.2021.537>
- Lunghi C., Zocchi M., Bragazzi N.L., *Patient-Active Approaches in Osteopathic Practice: A Scoping Review*, „BMC Complementary Medicine and Therapies” 2022, t. 22, nr 1, art. 123.
- Pianese L., Bordon B., *Beyond the Biomedical Model: A Critical Review of the Biomedical Paradigm in Medicine*, „PLoS Medicine” 2025.
- Popova Y.B., Rączaszek-Leonardi J., *Enactivism and Ecological Psychology: The Role of Bodily Experience in Agency*, „Frontiers in Psychology” 2020, t. 11, art. 539841, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.539841>
- Sheehan C., *Psychological Anthropology and Medical Anthropology: A Brief History of Ideas and Concepts*, „Irish Journal of Psychological Medicine” 2022, t. 39, nr 2, s. 115–120.
- Sorabji R., *Body and Soul in Aristotle*, „Philosophy” 1974, t. 49, nr 190, s. 1–22.

- Still A.T., *Autobiography of Andrew T. Still: With a History of the Discovery and Development of the Science of Osteopathy*, Published by the author, Kirksville, MO 1897.
- Still A.T., *Philosophy of Osteopathy*, A.T. Still, Kirksville, MO 1899.
- Still A.T., *The Philosophy and Mechanical Principles of Osteopathy*, Hudson-Kimberly, Kansas City, MO 1902.
- Turner P., Holroyd E., *Holism in Osteopathy – Bridging the Gap between Concept and Practice: A Grounded Theory Study*, „International Journal of Osteopathic Medicine” 2016, t. 22, <https://doi.org/10.1016/j.ijosm.2016.05.002>
- van der Linden R., Schermer M., *Health and Disease as Practical Concepts: Exploring Function in Context-Specific Definitions*, „Medicine, Health Care and Philosophy” 2022, t. 25, nr 1, s. 131–140.
- van Druten V.P., Bartels E.A., van de Mheen D., de Vries E., Kerckhoffs A.P.M., Nahar-van Venrooij L.M.W., *Concepts of Health in Different Contexts: A Scoping Review*, „BMC Health Services Research” 2022, t. 22, nr 1, art. 389.
- Valles S., *Philosophy of Biomedicine*, [w:] *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, 2020.
- Vinje H.F., Langeland E., Bull T., *Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994*, [w:] M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G.F. Bauer, J.M. Pelikan, B. Lindström, G.A. Espnes (red.), *The Handbook of Salutogenesis*, Springer, Cham 2017, s. 29–45.
- Wade D.T., Halligan P.W., *Do Biomedical Models of Illness Make for Good Healthcare Systems?*, „BMJ (Clinical research ed.)” 2004, t. 329, nr 7479, s. 1398–1401, <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7479.1398>
- Weinberg D., *Diagnosis as Topic and as Resource: Reflections on the Epistemology and Ontology of Disease in Medical Sociology*, „Symbolic Interaction” 2021.
- Winzer R., Lindblad F., Sorjonen K. i in., *Positive Versus Negative Mental Health in Emerging Adulthood: a National Cross-Sectional Survey*, „BMC Public Health” 2014, t. 14, art. 1238.
- World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, WHO, Geneva 1946.
- Zegarar-Parodi R., Baroni F., Lunghi C., Dupuis D., *Historical Osteopathic Principles and Practices in Contemporary Care: An Anthropological Perspective to Foster Evidence-Informed and Culturally Sensitive Patient-Centered Care: A Commentary*, „Healthcare” 2022, t. 11, nr 1, art. 10.

ZAKOŃCZENIE

**AMBIWALENCJA PRZEMOCY W SPORCIE:
REFLEKSJE NAD RYZYKIEM, REGULACJAMI
I WARTOŚCIAMI WYCHOWAWCZYMI**

prof. dr hab. Jerzy Kosiewicz

Prezes Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie

e-mail: kosiewicz.jerzy@gmail.com

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.17>

Pozytywne aspekty przemocy w sporcie¹

Streszczenie. Artykuł stanowi wprowadzenie do rozważań nad przemocą w sporcie, ze szczególnym uwzględnieniem jej pozytywnych, często pomijanych aspektów. Autor podejmuje polemikę z dominującym w literaturze oraz dyskursie prawnym i potocznym ujęciem przemocy jako zjawiska jednoznacznie negatywnego i społecznie nagannego. W tekście zaproponowano rozróżnienie pomiędzy agresją a przemocą oraz wskazano, że w sporcie – zarówno na poziomie rywalizacji, treningu, jak i działań okołosportowych – przemoc może pełnić funkcje konieczne, regulaminowo dopuszczalne, a nawet pożądane. Szczególną uwagę poświęcono przemocy regulaminowej, autoprzemocy oraz przemocy psychicznej, które mogą sprzyjać osiągnięciu sukcesu sportowego, mobilizacji wolicjonalnej i intensyfikacji motywacji. Autor wskazuje również na ambiwalentny charakter przemocy, podkreślając jej uwarunkowania społeczne, kulturowe i indywidualne. Całość rozważań osadzona jest w perspektywie nauk o sporcie oraz filozofii sportu, z odniesieniem do norm prawnych i regulaminowych.

Słowa kluczowe: przemoc w sporcie, agresja, autoprzemoc, regulaminy sportowe, filozofia sportu

Positive Aspects of Violence in Sport

Abstract. The article serves as a prolegomena to further research on violence in sport, with particular emphasis on its positive and often overlooked aspects. The author challenges the dominant legal, academic, and common-sense understanding of violence as an inherently negative and socially harmful phenomenon. A distinction between aggression and violence is proposed, showing that in sport—during training, competition, and related activities—violence may assume necessary, rule-governed, and even desirable forms. Special attention is given to regulatory violence, self-directed violence (auto-violence), and psychological violence, which may contribute to athletic success, volitional mobilization, and enhanced motivation. The paper also highlights the ambivalent nature of violence and its social, cultural, and individual determinants. The analysis is situated within the framework of sport sciences and the philosophy of sport, with reference to legal norms and sport regulations.

Keywords: violence in sport, aggression, self-violence, sport regulations, philosophy of sport

¹ Przedruk tekstu autora pt. *Rozważania o przemocy w sporcie*, za zgodą prof. dr. hab. Andrzeja Pawlückiego, współredaktora monografii pt. *Wychowanie do uniwersalizmu przez sport*, J. Gocko, A. Pawlücki, E. Pleń (red.), Towarzystwo Naukowe Franciszka Salezego, Salos RP, Warszawa 2025, s. 159–165.

Wstęp

Prezentowane poniżej rozważania traktuję jako prolegomena, tj. wstęp i zachętę do dalszych zróżnicowanych dociekań, dotyczących zwłaszcza pozytywnych właściwości przemocy w sporcie. Przemoc w ogóle – tak w życiu społecznym, jak i w sporcie – jest głównie traktowana jak zjawisko niewłaściwe. To właśnie ujęcie dominuje w literaturze poświęconej temu badawczemu problemowi.

Agresja i przemoc

Na gruncie prawa przemoc rozpatruje się – co oczywiste – jako fenomen kryminogeny, zawierający domniemane i rzeczywiste znamiona przestępstwa, jako zjawisko, którego przejawy mogą być odpowiednio penalizowane z punktu widzenia Kodeksu Prawa Karnego (KPK), Kodeksu Prawa Cywilnego (KPC) i ewentualnie Kodeksu Prawa Administracyjnego (KPA). Przemoc w sporcie bywa zazwyczaj utożsamiana z agresją definiowaną w sposób ujemny jako negatywny przejaw tak fizycznej, jak i psychicznej agresji². W związku z tym mogą być one – agresja i przemoc – traktowane poniekąd jak pojęcia tożsame. Wiele dociekań na to wskazuje. Jednakże intuicyjnie odczuwa się ich niezbyt dużą – niekiedy trudną do wyeksplikowania – ale istotną odmienność. Dotyczy to szczególnie szeroko pojmowanej aktywności sportowej *sensu stricto* oraz związanych z nią niezbędnych i zróżnicowanych wielopostaciowych działań okołosportowych: niezbędnych, umożliwiających uczestnictwo w zawodach, stymulujących skuteczność, atrakcyjność i widowiskowość rozmaitych przejawów rywalizacji sportowej. Z tego właśnie powodu prowadzone są autonomiczne, tj. niezależne badania, odnoszące się oddzielnie tak do agresji, jak przemocy w sporcie. Mogą one – agresja i przemoc (na przemocy właśnie ogniskuję w tym tekście uwagę) – zaistnieć nie tylko w formach negatywnych, ale także pozytywnych z punktu widzenia towarzyszącego im kontekstu społecznego, np. politycznego, ideologicznego, narodowościowego, kulturowego, kibicowskiego, finansowego oraz *stricto* indywidualnych upodobań uwarunkowań, impulsów, motywacji.

Agresja i przemoc pojawiają się w okresie przygotowawczym, podczas treningów i rywalizacji zawodniczej. Dotyczą związanych z nimi – mniej lub bardziej bezpośrednio – zróżnicowanych relacji i uzależnień środowiskowych, występujących np. w związkach sportowych, administracji klubowej, drużynie bądź w innych stosunkach zachodzących pomiędzy zawodnikiem (lub zawodnikami) a trenerem.

² Zob. „Agresja w sporcie”: J. Kosiewicz, *Aggression and Anger in Sport and Sport Performance*, [w:] *Oxford Research Encyclopedias*. Published online: 20 December 2018. Przedstawiono w nim rozmaite rozumienia i ujęcia agresji oraz dotyczące ich nawiązania bibliograficzne do krajowych i zagranicznych publikacji (anglojęzyczne). Jest ich zbyt dużo, by zaprezentować je przeglądowo w tym artykule: tak w części głównej, jak w przypisach.

Jeśli agresja, tudzież przemoc naruszają w sporcie tożsamość, wolność oraz inne dobra osobiste i społeczne, mogą podlegać wnikliwej interpretacji i osądowi z punktu widzenia wykładni zawartych w obowiązujących kodeksach prawa.

Tego typu pojmowanie przemocy, tj. przemocy zdefiniowanej jako przejaw aktywności niewłaściwej, nagannej w odniesieniu do innej jednostki oraz szkodliwej społecznie, urzeczywistniło, przyjęło się również poza prawem. Zyskało powszechnie – tak potocznie (obiegowo), jak i w wypowiedziach badawczych (np. z zakresu nauk o sporcie, wychowaniu fizycznym i szerzej w refleksji dotyczącej nauk o kulturze fizycznej) – wydźwięk *stricte* pejoratywny³. Jest to jednak konstatacja błędna o nazbyt upraszczającym, zbyt redukcjonistycznym wydźwięku. Pomija bowiem – w namyśle nad przemocą w sporcie i w ogóle – pozytywne jej aspekty, konotacje, uwarunkowania, okoliczności, które dopuszczają, umożliwiają, upoważniają, czy wręcz wymuszają, wskazane przez prawo, różnorodne i konieczne stosowanie mniej lub bardziej dotkliwej, surowej, a nawet śmiertelnej przemocy w zróżnicowanych, radykalnych postaciach, np. wysokiej gryzyny, interwencji podczas chuligańskich ekscesów, krótkich bądź długoletnich izolacji więziennych lub – jak w niektórych państwach – kary śmierci, a także w czynnej obronie zróżnicowanych dóbr osobistych czy w trakcie działań wojennych.

Występuje ona jeszcze w innych ambiwalentnych formach:

1. Aplikowana jest bowiem – dzięki mniej lub bardziej wysublimowanym zdolnościom wolicjonalnym – wobec samego siebie – mniej lub bardziej konsekwentnie, np.
 - a) podczas dokuczliwego odchudzania sprzyjającego:
 - urodzie;
 - prezentacjom tanecznym w sztuce baletowej;
 - przystąpieniu do profesjonalnego modelingu oraz jego kontynuacji;
 - dopuszczeniu do rywalizacji w dyscyplinach sportowych, wyróżniających rygorystycznie przestrzegane kategorie wagowe.
 - Wybrzmiewa także:
 - b) autodestrukcyjnie, np. w przejawach uporczywej, więziennej, przeważnie rozpaczliwej głodówki czy sakralnego samobiczowania bądź w formie samobójstwa:
 - w łagodnych postaciach, jak w wypadku aktorki Marilyn Monroe, która wielokrotnie podejmowała spektakularne próby zejścia po zastosowaniu środków farmakologicznych;
 - oraz w tragicznych: w nieodwracalnych jego przejawach, jak skok z balkonu wysokiego wieżowca, rzucenie się pod pędzący pociąg czy strzał w głowę z pistoletu lub – jak w wypadku Ernesta Hemingwaya – ze strzelby.

³ W tekście *Aggression and Anger in Sport and Sport Performance* oraz w innych publikacjach dotyczących agresji w sporcie wypowiedziałem się nie tylko o jej szkodliwości, ale także na temat jej regulaminowej konieczności, że istnieje wiele jej niezbędnych, tolerowanych oraz pozytywnych postaci i właściwości. Że jest atrakcyjna widowiskowo i oczekiwana przez kibiców. Sprzyja – niezbędnej przecież – komercjalizacji sportu, poszerzeniu kręgu jej odbiorców.

Notabene przemoc w sporcie stosowana przez sportowca wobec siebie samego jako autoprzemoc pojawia się m.in. wtedy, gdy przymusza się on do dotkliwych ograniczeń żywnościowych z powodu nadwagi czy nadzwyczajnego wysiłku podczas treningów i rywalizacji na szeroko pojmowanych arenach sportowych. Jest nieodzowna w dążeniu do uczestnictwa w zawodach, sprzyja osiągnięciu sukcesu sportowego, medialnego i finansowego.

Zakładam, że w ogóle wiele przejawów przemocy, które dostrzegamy w relacjach społecznych oraz te stosowane wobec siebie w łagodnej bądź radykalnej postaci, są ściśle powiązane z agresją, są przejawem autoagresji. Nie są one jednak – ani autoagresja, ani autoprzemoc – zakazane i penalizowane z punktu widzenia regulaminów sportowych, uwzględniających koniecznie – ale *implicite* – normy zawarte w KPK, KPC i KPA.

Formy przemocy występujące w sporcie

Można wyróżnić cztery podstawowe formy przemocy występujące w sporcie:

1. Pierwszą postacią jest skuteczna przemoc regulaminowa o charakterze prakseologicznym. Jeśli nie jest skuteczna, to znaczy że mimo podjętych prób nie zaistniała w formie oczekiwanych rezultatów, mogła m.in. w trakcie jej stosowania przyczynić się do złamania zasad zawartych w regulaminie określonej dyscypliny sportowej. Skuteczną przemoc regulaminową można podzielić na:
 - a) tolerowaną
 - ekspresyjną i widowiskową, wzbudzającą aprobatę kibiców, np. w rozmaitych sportach walki, takich jak boks, zapasy czy MMA;
 - skrywaną, podstępną, bolesną, na pograniczu faulu, ale niepodlegającą penalizacji, także w powyższych sportach, tudzież w sportach zespołowych, zwłaszcza takich, jak hokej na lodzie, piłka wodna, piłka ręczna czy piłka nożna;
 - b) oczekiwaną zwłaszcza przy małym zaangażowaniu rywali w walkę sportową
 - zbyt długo wyczekujących ze względów taktycznych na domniemane błędy konkurenta lub przeciwników, np. w kontaktowych grach zespołowych m.in. w piłce ręcznej, piłce nożnej oraz w takich dyscyplinach indywidualnych, jak szermierka, judo, zapasy lub boks;
 - zanadto ostrożnych albo bojaźliwych zawodników, unikających zbyt długo i nazbyt często – np. w sportach walki oraz w szermierce – bezpośrednich kontaktów z rywalem;
 - c) konieczną, bo bezwzględnie narzuconą: wynikające niepodważalnie z zapisów regulaminowych, dotyczących konkretnych sportów walki, wymuszających aktywne (agresywne) w stosunku do przeciwnika stosowanie określonych w przepisach – i charakterystycznych dla danej dyscypliny – przemocowych (siłowych) technik i rozwiązań sytuacyjnych:

np. zadawanie ciosów w ataku czy kontr bokerskich i innych ciosów w obronie bądź duszeń, dźwigni lub rzutów w judo, aplikacji w walce o krążek tzw. bodiczków (*bodychcheck*), dynamicznego i wszechstronnego rozpychania się w hokeju na lodzie.

Bez tego zawodnicy nie osiągną sukcesu sportowego.

Jeżeli mimo uwag sędziego zawodnicy sportów walki nie będą zadawać ciosów, nie zastosują zalecanych technik przemocowych, będą unikać bezpośredniej rywalizacji, to zostaną – zgodnie z regulaminem – upomniani lub wykluczeni z zawodów (zdyskwalifikowani).

Wskazane powyżej oraz inne – zgodne z regulaminem – formy postępowania nasyconego przemocą są zachowaniem koniecznym i pozytywnym, oczekiwanym i niepodważalnym, tj. niezależnym pod względem formalnym od przeciwnych i niekompetentnych:

- zróżnicowanych i zmiennych przekonań, od emocjonalnych, ekstrawertycznych reakcji widzów;
- rozemocjonowanych kibiców, faworyzujących jedną ze stron rywalizacji;
- tudzież stronnictw bądź dyletanckich mniemań dziennikarzy sportowych: np. pozbawionych osobistych doświadczeń, dotyczących aktywnego uczestnictwa w sporcie wyczynowym, a także bez wykształcenia w zakresie nauk o sporcie, czyli bez wiedzy merytorycznej, której nie zastąpią żadne substytuty, żadna środowiskowa oraz inna wiedza potoczna.

Stosowanie technik przemocowych jest bowiem konieczne, niezależne także od błędnych wypowiedzi niektórych przedstawicieli nauk o sporcie, mających skłonność do mniemań potocznych, powierzchownych, funkcjonujących obiegowo w rozmaitych publikacjach oraz w zwykłych koleżeńskich i towarzyskich kontaktach, przyjmujących, że przemoc w sporcie jest zjawiskiem nagannym.

Oprócz wzmiankowanych powyżej form przemocy wyróżnia się też skuteczną i dopuszczalną autoprzemoc, tj. aktywność wolicjonalną, skierowaną na siebie samego, zmuszającego siebie do submaksymalnego fizycznego wysiłku podczas zawodów i treningów. Jeśli jest zbyt uzewnętrzniona, może oddziaływać deprymująco na rywala. Dotyczy to m.in. własnych okrzyków, pobudzającego się do walki sportowca, jak np. Iga Świątek, donośnymi okrzykami „jazda” czy „come on”.

Poza tym wyróżnić też można przemoc zewnętrzną, pojawiającą się w trakcie widowiska sportowego w postaci gwizdów, kłśliwych i głośnych okrzyków czy zbiorowego skandowania kibiców, dezawuuujących zazwyczaj wszystkie poczynania faworytów przeciwnej strony. Odnosi się to również do postępowania własnych kibiców, w formie wyraźnej dezaprobaty, m.in. w postaci gwizdów, kłśliwych i głośnych okrzyków w stosunku do nieskutecznych wysiłków faworyzowanego zawodnika lub zespołu. Notabene powyższe formy psychicznej przemocy zainicjowane przez kibicujących zwolenników lub przeciwników rywalizujących stron mogą wyzwolić u sportowca lub zespołu specyficzną postać potocznie pojmowanej złości, tj. specyficzną motywacji, która wzmacnia częstokroć jeszcze większą mobilizację, inicjuje przezwyciężenie chwilowego kryzysu: która generuje nadzwyczajne emocjonalne i wolicjonalne pobudzenie: maksymalizujące skupienie uwagi na racjonalnym lub intuicyjnym doborze odpowiednich środków

i wyzwolenie jeszcze mocniejszej motywacji, sprzyjającej zwiększeniu skuteczności podczas rywalizacji. Określa się ją w sposób potoczny – mając na względzie jej pozytywne oddziaływanie – jako „złość sportową”.

Inną postacią przemocy jest zachowanie przemocowe niezgodne z regulaminami poszczególnych dyscyplin sportowych. Jego liczne przejawy, występujące podczas zawodniczej rywalizacji (w tym także faule taktyczne), narażone są na określone w regulaminach zróżnicowane formy penalizacji w postaci upomnienia, nagany, kary finansowej czy dyskwalifikacji, bądź ewentualnego skierowania wskazanego zachowania przemocowego do rozpatrzenia przez sąd z punktu widzenia zaszyfrowanych już wyżej kodeksów postępowania – KPA, KPC i KPK.

Zakończenie

Warto wskazać, że jeśli przemoc i jej zróżnicowane postaci przedstawi, określi, zdefiniuje się, jak w tym tekście – nawet w formie skrótowej, lakonicznej – to wypowiedź na jej temat przestaje mieć charakter potoczny. Staje się wypowiedzią o wydźwięku poznawczym, ściśle poznawczym, tj. naukowym. Może być przypisana do nauk o sporcie, w tym także do filozofii sportu, jeśli została sformułowana przez filozofa z wykształcenia i zawodu, stosującego zasady zawarte w metodologii ogólnej oraz szczegółowej: charakterystyczne dla filozofii lub inne dopuszczalne z jej punktu widzenia.

Piśmiennictwo

Kosiewicz J., *Aggression and Anger in Sport and Sport Performance*, [w:] *Oxford Research Encyclopedia*, published online: 20 December 2018.

Kosiewicz J., *Agresja w rywalizacji sportowej*, [w:] J. Kosiewicz, T. Michaluk (red.), *Zróżnicowane formy aktywności sportowej w świetle nauk społecznych*, „Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu”, nr 143, Wrocław 2023, s. 30–47.

Kosiewicz J., *Rozważania o przemocy w sporcie*, [w:] J. Gocko, A. Pawlucky, E. Pleń (red.), *Wychowanie do uniwersalizmu przez sport*, Towarzystwo Naukowe Franciszka Salezego, Salos RP, Warszawa 2025, s. 159–165.

Monografia *Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja w edukacji, kulturze i społeczeństwie* porusza aktualne i interdyscyplinarne zagadnienia związane z rolą aktywności fizycznej we współczesnym społeczeństwie. Autorzy poszczególnych rozdziałów ukazują sport i kulturę fizyczną nie tylko jako obszar troski o zdrowie, lecz także jako ważny element edukacji, wychowania, integracji społecznej i kształtowania wartości. Publikacja łączy refleksję filozoficzną, pedagogiczną, socjologiczną i zdrowotną z analizą praktycznych problemów współczesnego sportu i aktywności fizycznej. Adresowana jest do badaczy, nauczycieli, trenerów, studentów oraz wszystkich zainteresowanych znaczeniem sportu i aktywności fizycznej w kulturze i życiu społecznym.

Publikacja tworzy wielowymiarowy obraz współczesnych badań nad sportem i kulturą fizyczną, pokazując ich potencjał interpretacyjny oraz znaczenie dla rozumienia procesów zachodzących w edukacji, zdrowiu publicznym i życiu społecznym. Może stanowić zarówno punkt odniesienia dla dalszych badań, jak i inspirację do pogłębiania analiz nad rolą sportu w edukacji, kulturze i społeczeństwie.

Z recenzji dr. hab. Mateusza Rozmiarka,
prof. Akademii Wychowania Fizycznego
im. E. Piaseckiego w Poznaniu

Całość wpisuje się w szeroko rozumiany obszar analiz kultury fizycznej z wyspecjalizowanymi odwołaniami do tradycji i metodologii konkretnych dyscyplin naukowych, takich jak na przykład pedagogika, socjologia czy filozofia. W dziedzinie kultury fizycznej dominuje współcześnie głos nauk przyrodniczych i tego typu monograficzna wypowiedź dobrze pokazuje istotną rolę nauk społecznych w kulturze fizycznej. To jedna z większych zalet tej książki.

Z recenzji dr. hab. Michała Lenartowicza,
prof. Akademii Wychowania Fizycznego
im. J. Piłsudskiego w Warszawie

E — P — S

 **WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

 wydawnictwo.uni.lodz.pl
 ksiegarnia@uni.lodz.pl
 (42) 665 58 63

Książka dostępna również
jako e-book

ISBN 978-83-8445-065-9



9 788384 450659