

WSPÓŁCZESNE PROBLEMY KULTURY FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ

redakcja

Jolanta Elżbieta Kowalska, Anna Makarczuk

Anna Maszorek-Szymala, Arkadiusz Kaźmierczak

EDUKACJA. PEDAGOGIKA SPORTU



WSPÓŁCZESNE PROBLEMY KULTURY FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

WSPÓŁCZESNE PROBLEMY KULTURY FIZYCZNEJ I ZDROWOTNEJ

redakcja

Jolanta Elżbieta Kowalska, Anna Makarczuk

Anna Maszorek-Szymala, Arkadiusz Kaźmierczak

EDUKACJA. PEDAGOGIKA SPORTU



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2022

Jolanta Elżbieta Kowalska (ORCID: 0000-0002-2708-2873)
Anna Makarczuk (ORCID: 0000-0001-8668-0737)
Anna Maszorek-Szymala (ORCID: 0000-0003-1386-7079)
Arkadiusz Kaźmierczak (ORCID: 0000-0002-8502-6538)
– Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu
90-128 Łódź, al. Rodziny Scheiblerów 2

RECENZENCI

Michał Lenartowicz, Wiesław Szymczak

REDAKTOR INICJUJĄCY

Natasza Koźbiał

OPRACOWANIE REDAKCYJNE

Danuta Bąk

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

KOREKTA TECHNICZNA

Wojciech Grzegorzczak

PROJEKT OKŁADKI

Agencja Reklamowa efectoro.pl

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

© Copyright by Authors, Łódź 2022

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2022

<https://doi.org/10.18778/8220-945-7>

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

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.10598.21.0.K

Ark. wyd. 13,5; ark. druk. 13,75

ISBN 978-83-8220-945-7

e-ISBN 978-83-8220-946-4

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-237 Łódź, ul. Matejki 34A

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. 42 635 55 77

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I. WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT

Danuta Umiastowska – Ruch jako antidotum na negatywne skutki pandemicznego zdalnego nauczania w szkołach.....	11
Małgorzata Tomecka – Pandemiczne dylematy wychowania fizycznego.....	21
Paweł Ławniczak – Miejsce gimnastyki we współczesnym szkolnym wychowaniu fizycznym ...	35
Joanna Jastrzębska – Absencja na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych.....	53
Anna Makarczuk – Aktywność fizyczna wychowanków domu dziecka.....	67
Jolanta E. Kowalska, Alicja Kostencka, Maciej Wronkowski – Satysfakcja z życia a zachowania agresywne kibiców piłkarskich	79
Wiesław Firek – Ocena jakości wsparcia instruktážowego zawodników przez sędzię podczas rywalizacji dzieci w rugby.....	95
Bartłomiej Lassek – Pozasportowy wymiar pracy trenera pływania z potencjalnym olimpijczykiem.....	111

CZĘŚĆ II. EDUKACJA I PROMOCJA ZDROWIA

Joanna Sosnowska – Miejskie place gier i zabaw w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w międzywojennej Łodzi	125
Anna Lubrańska – W trosce o zdrowie – perspektywa organizacyjna	137
Piotr Kędzia – Około treningowe zachowania prozdrowotne osób prowadzących aktywny styl życia. Sen jako naturalny sposób regeneracji	157
Anna Maszorek-Szymala – Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej w czasie pandemii COVID-19	165
Anna Iwińska, Justyna Pyrgiel – Nowa formuła biegu charytatywnego Wings for Life World Run i jego zwycięzcy w okresie trwania pandemii COVID-19	175
Joanna Krysiak – Korzyści z uczestnictwa w zajęciach tanecznych dla samooceny członków formacji tańca współczesnego.....	197
Karol Łukowski – Rekreacja ruchowa jako metoda pracy w profilaktyce społecznej	207

Wstęp

Współczesne problemy kultury fizycznej i zdrowotnej to monografia, która dobrze wpisuje się w nurt badań społecznych i pedagogicznych ostatnich lat – czasu, który został naznaczony pandemią COVID-19.

Wstępne analizy wykazują, że większość Polaków dostrzega negatywne skutki pandemii, przede wszystkim w postaci kryzysu ekonomicznego i pogłębiających się nierówności społecznych¹. Znaczna część społeczeństwa jest zdania, że najgorsze jeszcze przed nami. Trzeba jednak pamiętać, że zmiany niosące ze sobą konieczność szukania nowych rozwiązań w funkcjonowaniu różnych sfer życia² nie zawsze wiążą się ze stratą – często natomiast oznaczają rozwój. Dobrym przykładem jest tu edukacja zdalna. Z jednej strony niosąca duże ryzyko wystąpienia problemów natury psychicznej u dzieci i młodzieży, z drugiej jednak pokazująca nowe, wcześniej niewykorzystywane, możliwości nauczania na odległość.

Niestety, nie wszystkie dziedziny życia są obszarami, w których odnotowuje się postęp. W wielu obszarach kultury fizycznej wystąpiły negatywne zmiany. Na przestrzeni ostatniego dziesięciolecia można zaobserwować tendencję do obniżania się poziomu sprawności fizycznej Polaków³, częstszego występowania wad postawy i chorób związanych z niedostatkim ruchu. Dwuletni okres trwania pandemii COVID-19 jeszcze bardziej obnażył ogromne zaniedbania w tym zakresie. Niektórzy znawcy tematu mówią wręcz o zapaści pewnych sfer aktywności fizycznej⁴. Pełna ocena tego, co zostało „utracone” oraz elementów nowych, mających wypełnić powstałe luki, np. realizacji rządowego programu „WF z AWF”⁵, nie jest na tym etapie jeszcze w pełni możliwa. Pandemia nie została wygaszona.

¹ https://ifis.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/9/2020/10/Spo%C5%82eczne-skutki-pandemii-w%C5%9Br%C3%B3d-Polak%C3%B3w_raport1.pdf [dostęp: 22.01.2022].

² J. Heitzman, *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie*, „Psychiatria Polska” 2020, nr 54(2), s. 187–198.

³ *Raport MultiSport Index 2019: Aktywnie po zdrowie. Badanie aktywności fizycznej oraz sportowej Polaków*, https://www.benefitsystems.pl/o-nas/biuro-prasowe/raport/?tx_news_pi1%5B-news%5D=5928&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=3d858b8b8a92487dff75fc188097c9fe [dostęp: 22.01.2022].

⁴ Raport „Aktywność fizyczna i żywienie dzieci w czasie pandemii”, zrealizowany w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego!” Polskiego Związku Lekkiej Atletyki i Nestlé Polska, wskazuje, że tygodniowa aktywność dzieci spadła o 33%, <https://raportcsr.pl/pandemia-ograniczyla-aktywnosc-fizyczna-dzieci-o-ponad-30-proc/> [dostęp: 22.01.2022].

⁵ <https://www.wfzawf.pl/> [dostęp: 22.01.2022].

Pojawiają się kolejne warianty wirusa i nikt nie potrafi przewidzieć, kiedy i w jaki sposób ją pokonamy.

Współczesny świat cechuje ogromna zmienność, jest pełen niepokojów i zaawirowań, co rodzi w wielu społeczeństwach poczucie destabilizacji i niepewności, często frustrację. Czynniki te mają wpływ na wszystkie dziedziny życia, również na kwestie związane z wychowaniem oraz kulturą fizyczną. W obliczu nowych wyzwań szczególnie ważna staje się systematyczna dbałość o zdrowie i kondycję fizyczną młodych pokoleń.

W niniejszym opracowaniu zebrano teksty o bardzo różnorodnej tematyce, nawiązujące do wszystkich obszarów kultury fizycznej, wychowania oraz resocjalizacji.

Monografia została podzielona na dwie części. W pierwszej znalazły się opracowania o tematyce związanej z wychowaniem fizycznym i sportem. Czytelnik znajdzie tu teksty prezentujące wyniki najnowszych badań dotyczących funkcjonowania szkół i uczelni w dobie pandemii COVID-19, jak i artykuły przedstawiające znaczenie i rolę trenera oraz sędziego w motywowaniu do pracy i kształtowaniu postaw moralnych młodych zawodników. W części tej znalazło się również miejsce dla tekstów nawiązujących do tematyki resocjalizacyjnej, a mianowicie opisu zachowań agresywnych wśród kibiców piłkarskich oraz charakterystyki aktywności ruchowej dzieci z domu dziecka.

Wśród artykułów pojawia się, jakże ważna, tematyka wychowania fizycznego jako podstawy wszelkich działań w obszarze kultury fizycznej. Przedstawiono tu problem coraz częściej spotykanej absencji uczniów liceum na lekcjach wychowania fizycznego. Bardzo ciekawym opracowaniem jest również próba przybliżenia zagadnień związanych z pojęciem „gimnastyki”, jako nieodłącznego elementu aktywności ruchowej człowieka.

Część druga zawiera artykuły poświęcone tematyce edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Ich autorzy nawiązują tu do kwestii organizacyjnych w funkcjonowaniu różnych instytucji w kontekście dbałości o zdrowie pracowników i odczuwane w związku z tym zadowolenie osób zatrudnionych. Wskazują również na możliwości wykorzystania różnych form aktywności fizycznej dla potrzeb aktywizacji młodzieży oraz proponują nowe zastosowania elementów rekreacji ruchowej w profilaktyce społecznej.

Cenne są opracowania poruszające temat zdrowego stylu życia młodzieży akademickiej w czasie trwania lockdownu w pandemii COVID-19. Nie zabrakło w monografii również wątku historycznego, nawiązania do czasów międzywojennych na terenie Łodzi, opisanie rozwoju i funkcjonowania miejskich placów zabaw dla dzieci.

Redaktorzy tomu dziękują wszystkim autorom i współautorom za podjęty wysiłek, wspólną pracę i zaangażowanie w proces tworzenia tekstów. Mamy nadzieję, że niniejsza monografia przyczyni się do poszerzenia wiedzy z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej oraz będzie cenną pozycją literatury dla pedagogów, nauczycieli, terapeutów, trenerów i wszystkich zainteresowanych powyższą tematyką.

Redaktorzy

CZĘŚĆ I

WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT

Ruch jako antidotum na negatywne skutki pandemicznego zdalnego nauczania w szkołach

Streszczenie. Sytuacja, w jakiej znalazły się szkoły, uczelnie, rodzice i dzieci, prowokuje do podjęcia rozważań w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: „Co dalej?”. Organizacja życia uczących się i nauczających, która zmusiła obie strony do spędzania długiego czasu przed monitorami komputerów, skutkowała znacznym obniżeniem czasu poświęcanego na aktywność fizyczną. Zamknięcie wielu instytucji i ograniczenie dostępu do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej uruchomiło mechanizmy twórcze wśród wielu nauczycieli wychowania fizycznego. W wielu też przypadkach zmianom uległo spojrzenie rodziców na pracę szkoły i nauczycieli. Prezentowany tekst jest studium poświęconym refleksjom badacza nad konsekwencjami ograniczeń epidemiologicznych w naszym społeczeństwie.

Słowa kluczowe: nauczanie zdalne, wychowanie fizyczne, pandemia, aktywność fizyczna

Can physical education be used as an antidote to the negative effects of remote learning?

Abstract. The situation of school, universities, parents, children and ourselves provokes us to consider the answer to the question: 'What next?'. The organization of the life of learners and educators, which forced both parties to spend a long time in front of computer monitors, resulted in a significant reduction in the time devoted to physical activity. The closure of many institutions and restriction of access to sports and recreational infrastructure triggered creative mechanisms among many physical education teachers. In many cases, the parents' view of the work of the school and teachers has changed. The presented work is a study devoted to the researcher's reflections on the consequences of epidemiological limitations in our society.

Key words: remote learning, physical education, pandemic, physical activity

Wstęp

Ogłoszony 11 marca 2020 roku przez Światową Organizację Zdrowia stan pandemii wywołanej koronawirusem SARS-CoV-2 spowodował wiele ograniczeń wśród niemal 1/3 populacji naszego globu. Mieszkańcy Chin, Stanów

* Dr hab., prof. US, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, e-mail: danuta.umiastowska@usz.edu.pl

Zjednoczonych, Australii, Argentyny, Nowej Zelandii, Republiki Południowej Afryki, Maroka, Izraela, Kolumbii, Rosji i wszystkich krajów europejskich nie mogli swobodnie opuszczać swoich domów, zamknięto niektóre zakłady pracy, a także zorganizowano zdalne nauczanie¹.

Panująca cisza i zatrzymanie normalnego życia stały się niecodziennym doświadczeniem ludzi w różnym wieku. Pojawiła się obawa o zdrowie własne i innych, a także konieczność radzenia sobie z chorobą i jej skutkami. Zmianie uległy wzorce codziennej aktywności, wśród których najważniejsze były te dotyczące bezpośrednich kontaktów międzyludzkich².

Zamknięcie szkół i przejście na nauczanie zdalne postawiło przed nauczycielami nowe zadania, z którymi radzili sobie w różnoraki sposób. Wielu nauczycielom brakowało umiejętności posługiwania się technologiami informatycznymi, a także nie wszyscy mieli dostęp do sprzętu spełniającego parametry niezbędne do pracy on-line. Odbiorcy lekcji zdalnych borykali się z podobnymi trudnościami. W wielu domach z jednego komputera musiało korzystać kilka osób – nie tylko dzieci, ale i dorośli. Przeciążenie łączny internetowych, platform, na których odbywały się zajęcia, czy też brak dostępu do Internetu to najliczniej zgłaszane bariery.

Rezultaty badań

Zespół Grzegorza Ptaszka zrealizował w 34 szkołach w całej Polsce projekt badawczy, w którym uczestniczyły trzy niezależne grupy respondentów: 1284 uczniów, 979 rodziców i 671 nauczycieli. Jego efektem było określenie korzystania z Internetu w dni robocze przez 6 godzin i więcej przez 49,5% uczniów oraz 51,0% nauczycieli oraz w weekendy przez co najmniej 6 godzin przez 28,4% uczniów i 29,5% nauczycieli. Odsetek uczniów poświęcających czas na uprawianie sportu przed pandemią wynosił 46% i zmalał do 23% w trakcie jej trwania. Na podstawie wypowiedzi uczniów, ich rodziców i nauczycieli wskazano trzy największe negatywne skutki nauczania zdalnego:

- obniżenie dobrostanu psychicznego i fizycznego,
- nadużywanie mediów cyfrowych,
- występowanie objawów zmęczenia cyfrowego, jak: przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i Internetu oraz rozdrażnienie³.

¹ D. Koh, *COVID-19 lockdowns throughout the world*, „Occupational Medicine” 2020, vol. 70(5), July, s. 322, <https://academic.oup.com/occmed/article/70/5/322/5828239/> [dostęp: 16.10.2021], <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa073/>

² A. Barczykowska, K. Pawelek, *Międzypokoleniowe zróżnicowania w doświadczaniu konsekwencji pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 7–48, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62.1/>

³ G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.

W kolejnych badaniach, realizowanych przez Annę Buchner, Martę Majchrzak i Martę Wierzbicką, zwrócono uwagę na negatywne skutki ukierunkowane na interakcje międzyludzkie:

- nie tylko pogorszenie samopoczucia, lecz także pogorszenie relacji;
- połowa uczniów uważa, że ich więź z rówieśnikami w klasie przed epidemią była lepsza;
- co piąty uczeń ma poczucie, że pogorszeniu uległy także relacje z wychowawcą;
- nauczyciele z kolei przyznali, że tęsknią za bezpośrednim kontaktem z uczniami⁴.

Analizy zespołu Angeli L. Duckworth z Uniwersytetu Pensylwania w USA potwierdziły, że uczniowie uczący się zdalnie wykazują gorsze wyniki we wszystkich badanych sferach – społecznej, szkolnej i emocjonalnej – w porównaniu z młodzieżą, która mogła uczęszczać na lekcje w szkole. Uczniowie uczący się w domach czuli mniejszą więź z rówieśnikami, nie czuli się częścią społeczności szkolnej i zgłaszali mniejsze wsparcie ze strony dorosłych. Odczuwali też więcej emocji negatywnych (np. smutku), a mniej pozytywnych, takich jak radość. Entuzjazm związany ze szkołą również był znacznie niższy – uczniowie uczący się zdalnie uważali, że są mniej zdolni i mają mniejsze szanse na osiągnięcie sukcesu⁵.

Badania realizowane wśród uczniów i nauczycieli poznańskiej Publicznej Szkoły Podstawowej „Cogito” wskazały na następujące zalety nauki zdalnej:

- uczniowie: możliwość uczenia się w dowolnym czasie i samodzielny rozkład czasu przeznaczonego na realizację zadań, możliwość lepszego skupienia się w ciszy, bo w domu jest mniej rozpraszających bodźców; bieżący pełen dostęp do źródeł internetowych; więcej czasu na sen; dostęp do zasobów z lekcji dzięki możliwości odtworzenia nagrania;
- nauczyciele: mniej problemów wychowawczych; pokaz materiałów jednocześnie wielu uczniom; możliwość skupienia się na pomocy osobom o specjalnych potrzebach edukacyjnych; brak konieczności pełnienia dyżurów; rezygnacja z drukowania materiałów na lekcje.

Obie badane grupy jako pozytywną cechę nauczania zdalnego wskazały brak hałasu i możliwość rozwijania umiejętności obsługi narzędzi cyfrowych.

Jako trudności w realizowaniu nauki w ten sposób uznano natomiast:

- uczniowie: brak realnych kontaktów z innymi uczniami i nauczycielami; problem z motywacją do pracy samodzielnej; brak specjalistycznych zajęć ruchowych oraz zajęć bazujących na rozwijaniu zmysłów i zdolności motorycznych; utrudnioną możliwość zadawania pytań;

⁴ A. Buchner, M. Majchrzak, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii, raport z badań*, Centrum Cyfrowe, 2020.

⁵ A.L. Duckworth, T. Kautz, A. Defnet, E. Satlof-Bedrick, S. Talamas, B. Lira, L. Steinberg, *Students attending school remotely suffer socially, emotionally, and academically*, „Educational Researcher” 2021, July 13, <https://doi.org/10.3102/0013189X211031551/>

- nauczyciele: bardziej czasochłonne przygotowywanie się do zajęć; utrudniona forma weryfikacji bieżących postępów uczniów; niechęć uczniów wobec włączenia kamer; mniejsze możliwości aktywizowania uczniów⁶.

Na podstawie raportu z badań Wioletta Michalak opisała sześć negatywnych skutków edukacji on-line dla młodzieży, do których zaliczyła:

- pozbawienie możliwości komunikowania się z rówieśnikami, nauczycielami czy wieloma innymi osobami, które spotykają w szkole,
- odosobnienie, oderwanie od świata realnego,
- wydatki, które wiążą się z zakupem sprzętu elektronicznego,
- ponad połowa uczniów nie rozwiązuje przydzielonych im zadań samodzielnie, nadużywając pomocy dorosłych czy też Internetu,
- brak możliwości wyegzekwowania systematycznej pracy uczniów przez nauczycieli i obarczenie tym obowiązkiem rodziców,
- ogólne przemęczenie: przeciążenie wzroku, złe ułożenie kręgosłupa podczas siedzenia, przeładowanie informacjami⁷.

Komunikowanie się z innymi członkami społeczeństwa pozwala na odczuwanie, myślenie i reagowanie. Jak twierdził Arystoteles, człowiek jest istotą społeczną, która musi żyć wśród ludzi i z nimi współpracować⁸. Dzięki relacjom z innymi ludźmi kształtuje się nasza świadomość i sposób bycia. Pozbawienie ucznia bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami stanowi zatem przerwanie pewnego ciągu czynników wpływających na jego osobowość.

Z badań zrealizowanych wśród uczniów szkół średnich wynika, że jeden z przedmiotów, których prowadzenie było bardzo trudne, to wychowanie fizyczne. Dbłość o kondycję fizyczną uczniów zbyt często ograniczała działania nauczycieli do zlecania określonych ćwiczeń do wykonania i przesłania nagrania tej aktywności⁹. Pojawiały się również lekcje teoretyczne, pozbawione akcentów ruchowych.

Ponieważ w większości omawianych projektów badawczych zwracano uwagę na wpływ nauczania zdalnego na psychikę uczniów, stąd pojawiła się koncepcja pokazania, jak można wykorzystać ruch jako antidotum na skutki tegoż nauczania.

Według Stanisława Kozłowskiego aktywność fizyczna jest rozumiana jako praca mięśni szkieletowych, której towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie¹⁰.

⁶ D. Abramowicz, Ż. Banasiak, M. Kędra, P. Hoffman, D. Pilna, *Nauczanie zdalne z perspektywy uczniów i nauczycieli. Przykład zastosowania modelu wirtualnego w nauczaniu zdalnym w klasach starszych w szkole podstawowej „Cogito” w Poznaniu*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 87–102, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62/>

⁷ W. Michalak, *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badaniezdalne_nauczanie_org_prezentacja.pdf [dostęp: 03.10.2021].

⁸ G. Szumera, *Historyczny zarys refleksji nad jednostką ludzką a Erazma Majewskiego koncepcja człowieka*, „Folia Philosophica” 2000, nr 18, s. 301–316.

⁹ I. Kochan, *Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 59, s. 119–132, <https://doi.org/10.14746/se.2020.59/>

¹⁰ J. Bielski, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.

Zgodnie z definicją podaną w *Dictionary of Sport and Exercise Science*, „aktywność fizyczna jest ruchem, którego skutkiem jest wydatek energii na wyższym poziomie niż tempo metabolizmu spoczynkowego”¹¹. *Wielka Encyklopedia Świata* definiuje aktywność ruchową jako ilość ruchu niezbędną do zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka¹².

Aktywność fizyczna oraz techniki relaksacyjne są niezbędne dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego, ponieważ powodują obniżenie ciśnienia krwi, zwiększenie przepływu krwi do mięśni, spowolnienie tempa oddychania, zmniejszenie napięcia mięśni, poprawiają nastrój i koncentrację, redukują zmęczenie, zwiększają pewność siebie i poprawiają pamięć.

Podjęcie ruchu wpływa korzystnie na jakość życia i zapewnia dobre samopoczucie oraz podnosi poziom wydolności fizycznej¹³. Badania pokazują, że im dłużej zachowujemy sprawność fizyczną, tym bardziej usprawniamy pamięć, koncentrację i budujemy odporność na stres. Przez obniżenie stanów lękowych czy poprawę zdrowia w depresji stabilizują się emocje człowieka¹⁴. Systematyczne ćwiczenia regulują pobudzenie współczulnego układu nerwowego i reaktywność osi podwzgórze–przysadka–nadnercza. Ponadto sprzyjają one neurogenezie oraz zapewniają prawidłowy poziom neuroprzekaźników w mózgu, m.in. serotoniny, dopaminy, endorfiny oraz norepinefryny. Podjęcie aktywności ruchowej interpretowane jest przez nasz mózg jako sytuacja stresowa i właśnie dzięki temu uwalniane są neuroprzekaźniki mające złagodzić ból fizyczny i dyskomfort psychiczny. Produkcja nowych neuronów jest tym większa, im bardziej regularny i długi był wysiłek fizyczny badanych osób. Ruch powoduje wytwarzanie dopaminy, hormonu motywacji, oraz serotoniny, która poprawia humor i dodaje energii. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają endorfiny, zwane też hormonami szczęścia¹⁵.

Ruch stymuluje szybszy przepływ krwi w mózgu i wzrost poziomu neurotransmiterów, zwiększa plastyczność mózgu i wpływa na rozwój uwagi oraz przetwarzania informacji, co wspomaga rozwój dzieci z deficytem uwagi i zaburzeniami związanymi z nadpobudliwością psychoruchową¹⁶.

Badania prowadzone podczas pandemii wśród kanadyjskich dzieci pokazały zależność między dochodem i zamożnością rodziny a takimi aktywnościami, jak chodzenie, jazda na rowerze i zabawa poza domem. Autorzy przypuszczali,

¹¹ J. Grzegorzczak, E. Mazur, E. Domka, *Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2008, 3, s. 226.

¹² *Wielka Encyklopedia Świata*, t. 1, Oxford Educational, Warszawa 2003.

¹³ W. Drygas, A. Jegier, *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] *Kardiologia zapobiegawcza*, red. M. Naruszewicz, Verso, Szczecin 2003, s. 252–266.

¹⁴ M. Plewa, A. Markiewicz, *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Endokrynologia. Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2006, 2(3), s. 30–37.

¹⁵ E. Anderson, G. Shivakumar, *Effects of exercise and physical activity on anxiety*, „Frontiers in Psychiatry” 2013, vol. 4, s. 27, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027/>

¹⁶ Q.X. Ng, C.Y.X. Ho, H.W. Chan, B.Z.J. Yong, W.S. Yeo, *Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review*, „Complementary Ther. Med.” 2017, vol. 34, s. 123–128.

że uczniowie mieszkający w domach mają łatwiejszy dostęp do ćwiczeń na świeżym powietrzu (np. na podwórku, w ogrodzie) w porównaniu z badanymi mieszkającymi w wielorodzinnych blokach¹⁷.

Aktywność fizyczna uczniów jest ściśle powiązana z zajęciami szkolnymi, aktywnym transportem i uczestnictwem w sporcie. Przejście na system nauczania on-line sprawiło, że zajęcia szkolne stały się jeszcze bardziej siedzące niż zwykle, co z pewnością miało wpływ na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Małgorzata Bronikowska z zespołem porównała podejmowanie aktywności fizycznej uczniów przed pandemią i w trakcie jej trwania. Pierwotna grupa składała się z sześciu szkół ponadgimnazjalnych z obszaru miejskiego Wielkopolski. W tym badaniu losowa 33% próbka (n = 127) została wyodrębniona z pierwotnej grupy badawczej (n = 399). Przykładową jednostką była losowo wybrana jedna klasa z każdej szkoły ponadpodstawowej. Większość grupy (86,6%) utrzymywała niedostateczny poziom aktywności w ciągu tygodnia zalecanej przez WHO. Pandemia doprowadziła do zmniejszenia podejmowania ruchu u 50,4% badanych z 4,0 do 2,5 dni w tygodniu, a u 38,6% zaobserwowano wzrost z 3,0 do 4,5 dnia w tygodniu oraz u 11% nie odnotowano zmian (3 dni w tygodniu)¹⁸.

Badania realizowane wśród koreańskich gimnazjalistów pokazały, że sposób realizacji zajęć wychowania fizycznego on-line przyniósł odmienne efekty. W zajęciach opartych na zadaniach nauczyciel przekazywał klasie opracowane treści do pobrania, a w interaktywnych zajęciach prowadzący i uczniowie łączyli się na platformie internetowej w tym samym czasie i prowadzili wspólnie aktywne dwukierunkowe zajęcia. Świadomość zdrowotna i podejmowanie ruchu były zdecydowanie wyższe w grupie, która pracowała w kontakcie on-line z nauczycielem¹⁹.

Monika Grzesiak-Chromy proponuje dzieciom i rodzicom zaplanowanie ruchu. Wyjaśnia, na czym polegają trzy obszary naszej aktywności ruchowej:

- ruch minimalny, związany z codziennymi czynnościami habitualnymi, domowymi obowiązkami lub aktywną zabawą (np. chodzenie po schodach, sprzątanie, wynoszenie śmieci, spacer z psem, bieganie, zabawy z rodzeństwem itp.);
- ruch intencjonalny to zaplanowana aktywność w ciągu dnia poza ruchem minimalnym, pojawia się tutaj podejmowanie różnych form aktywności fizycznej realizowanej w ramach form rekreacyjnych (np. zajęcia na świeżym powietrzu, spacer, jazda na rowerze, jazda na rolkach lub wrotkach, jazda na zwykłej hulajnodze) lub zorganizowanego treningu sportowego, dostosowanego do

¹⁷ S.A. Moore et al., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey*, „Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.” 2020, vol. 17, s. 1–11.

¹⁸ M. Bronikowska, J. Krzysztozek, M. Łopatka, M. Ludwiczak, B. Pluta, *Comparison of Physical Activity Levels in Youths before and during a Pandemic Lockdown*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(10), 5139, <https://doi.org/10.3390/ijerph18105139/>

¹⁹ Y. Jung-In, H. Joung-Kyue, J. Joo-Hyug, *Comparison of health awareness in South Korean middle school students according to type of online physical education classes during the COVID-19 pandemic*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(15), 7937, <https://doi.org/10.3390/ijerph18157937/>

predyspozycji i możliwości rozwojowych dziecka; warto tu podkreślić olbrzymie znaczenie rekreacji rodzinnej;

- regeneracja, wypoczynek, sen to forma o charakterze biernym – dzięki niej nasz organizm dochodzi do równowagi psychofizycznej, warunkiem jest odstawienie wszystkich urządzeń cyfrowych i zapewnienie odpowiednich warunków do regeneracji sił²⁰.

Zadaniem nauczycieli wychowania fizycznego jest przede wszystkim uświadomienie uczniom, jaką rolę odgrywa ruch w naszym życiu i dostarczenie propozycji spędzania czasu wolnego bez biernego korzystania ze smartfonów, tabletów czy komputerów. Monika Ziółek, doradca metodyczny, proponuje: „Zadbajmy o to, aby uczniowie nie poświęcali więcej czasu na realizację zadań szkolnych, niż ich normalna obecność w szkole, aby mieli czas na rozwijanie swoich pasji!”²¹

Od efektywności szkolnego wychowania fizycznego zależeć będzie, na ile ruch znajdzie zastosowanie w spędzaniu czasu wolnego przez dzieci, młodzież i dorosłych. Jednocześnie czas pandemii i zdalnego nauczania spowodował, że pozbawieni codziennych szkolnych obowiązków zaczęliśmy w wielu przypadkach odczuwać brak codziennej aktywności fizycznej. Adam Jurczak, Mariusz Ozimek i Piotr Dobosz w jednym ze swoich opracowań napisali „Szkolne wychowanie fizyczne jest tyle warte, ile razy uczeń w czasie wolnym uzna, że dobrze byłoby wyjść na świeże powietrze i poćwiczyć”²².

Nie uda się zachęcić młodych ludzi do ruchu bez współdziałania trzech środowisk: szkolnego, rodzinnego i rówieśniczego. Do przekonania, że ruch jest atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego, można wykorzystać różnego rodzaju aplikacje dostępne na naszych urządzeniach cyfrowych, dzięki którym zmierzmy liczbę kroków, zużyte kalorie czy przebyty dystans (Endomondo Sport Tracker, Huawei Health 10.0.2.333, iMapMyFitness + 20.3.0, Krokomierz 1.1.0, Krokomierz 1.0.3, Google Fit, Pedometer Step Counter 1.2.49 i inne). Rywalizacja między członkami rodziny czy rówieśnikami może być motywacją do takiego wspólnego spędzania czasu. Dorośli w czasie pandemii także zaczęli dostrzegać korzyści płynące z ruchu na świeżym powietrzu. Zamknięte obiekty sportowe skierowały wielu na obszary rekreacyjne w naszych miastach, częściej wsiadaliśmy na rower czy wędrowaliśmy pieszo.

Warto wskazać także dzieciom i młodzieży strony internetowe, które umożliwiają dokonywanie pomiaru własnej aktywności fizycznej i porównywanie jej z rówieśnikami w Polsce i na świecie:

- program „Trzymaj Formę!” służy promocji aktywności fizycznej, pomaga rozwijać zainteresowania uczniów zróżnicowanym i zbilansowanym sposobem

²⁰ M. Grzesiak-Chromy, *Dzieci potrzebują aktywności! Pandemia a brak ruchu u dzieci*, <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dzieci-potrzebuja-aktywnosci-pandemia-a-brak-ruchu-u-dzieci/> [dostęp: 30.10.2021].

²¹ M. Ziółek, *Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania – lekcja wychowania fizycznego*, http://www.rodon.radom.pl/praca_zdalna/wf_jak_pracowac_zdalnie.pdf/ [dostęp: 30.10.2021], s. 5.

²² A. Jurczak, M. Ozimek, P. Dobosz, *Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym, pomysłem na lekcje wychowania fizycznego w terenie naturalnym. Część 4*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2018, nr 32, www.wychowaniefiz.pl/artykul/zabawy-i-gry-ruchowe-w-teren-le-snym-2/ [dostęp: 17.12.2021].

odżywiania się oraz kształtuje ich prozdrowotne nawyki; został stworzony przez grupę ekspertów z wychowania fizycznego, z Instytutu Matki i Dziecka oraz Instytutu Żywności i Żywienia; program ma trzy odsłony przeznaczone dla uczniów, rodziców i nauczycieli – www.trzymajforme.pl;

- idea projektu Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej wiąże się z badaniami populacyjnymi rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży prowadzonymi przez blisko 70 lat przez naukowców z Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie; strona przeznaczona jest dla osób w różnych kategoriach wiekowych (rodzice z dziećmi do 3 lat, dzieci w wieku 4–10 lat, młodzież w wieku 11–23 lata, dorośli 24–59 lat i seniorzy powyżej 60. roku życia), pozwala na ocenę swojej kondycji fizycznej mierzonej za pomocą różnych testów sprawnościowych – <https://ncbkf.pl/>;

- platforma Indares (International Database for Research and Educational Support) jest coraz popularniejszym systemem kontroli aktywności fizycznej online; pozwala na diagnozę aktywności fizycznej i wspomaga ucznia w jej rozwijaniu; daje możliwość zapisywania wskaźników indywidualnej aktywności fizycznej, analizowanie ich oraz porównywanie swoich wyników z rezultatami innych osób; zawiera różnorodne kwestionariusze i testy; prezentuje wyniki dzieci i młodzieży z Czech, Francji, Hiszpanii, Niemiec, Polski, Portugalii, Słowacji i Węgier – indares.com.

Uczniom klas młodszych nauczyciel może zaproponować nagrywanie filmów z propozycjami ćwiczeń rozwijających odpowiednie grupy mięśniowe, które mogą być przedmiotem wymiany. Warto również przygotować propozycje ćwiczeń relaksacyjnych, które byłyby stosowane jako „aktywny przerywnik” podczas długotrwałej pracy przy biurku lub komputerze. Takie zestawy powinny być pokazane i przećwiczone na lekcjach wychowania fizycznego. Mogą zostać opracowane także w formie graficznej i zamieszczone na stronie internetowej szkoły. Przy ewentualnym ponownym przejściu na nauczanie zdalne będą stanowiły dodatkowy materiał do wykorzystania w pracy z uczniami. Dobrym pomysłem na uaktywnienie uczniów i rozwijanie ich kreatywności mogą być konkursy ćwiczeń z wykorzystaniem niekonwencjonalnego sprzętu (np. gazeta, kij do szczotki, gąbka do mycia, ręcznik, rolki po folii spożywczej, „gryf” zbudowany ze szczotki i plastikowych butelek z piaskiem, sznurek, balon, książka, plastikowe butelki o różnej pojemności, poduszka, pluszowa maskotka i wiele innych).

Wiodącą rolę mają tu jednak do odegrania nauczyciele wychowania fizycznego, którzy powinni dołożyć wszelkich starań, by systematyczny ruch towarzyszył ich wychowankom w najróżniejszych sytuacjach dnia codziennego.

Zgodnie z nowymi rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia²³ czas poświęcany na ruch powinien obejmować następujące przedziały czasowe:

- dzieci i młodzież – średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej;

²³ WHO *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization 2020.

- dorośli (18–64 lata) – 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności.

Wśród wykonywanych ćwiczeń mają się znaleźć regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności dzieci i młodzież powinni wykonywać co najmniej trzy razy w tygodniu, natomiast dorośli co najmniej dwukrotnie w tygodniu.

Intensywność podejmowanej aktywności fizycznej jest określana za pomocą 10-punktowej skali MET. Poniżej przedstawiono, jakie przykładowe czynności dnia codziennego lub uprawiane formy sportu pozwalają na uzyskanie odpowiedniego poziomu aktywności:

- niskiej intensywności (1,5–3 MET) – spacer spokojnym tempem, czekanie w kolejce (np. w sklepie), gotowanie, zmywanie, łowienie ryb;
- umiarkowanej intensywności (5–6 MET) – szybki spacer (ok. 6 km/h), sprzątanie odkurzaczem, grabienie liści, mycie okien, koszenie trawnika, wolna jazda na rowerze (ok. 16–19 km/h), gra w tenisa, gra w badminton;
- wysokiej intensywności (7–8 MET) – bieganie (ok. 9,7 km/h), jazda na nartach, odśnieżanie, przenoszenie ciężkich ładunków, pływanie, chodzenie po górach, szybka jazda na rowerze (ok. 22,5–25,7 km/h), gra w koszykówkę, gra w piłkę nożną²⁴.

Pomocą może okazać się Tygodniowy Planer Aktywności, który można prowadzić indywidualnie albo rodzinnie. Planer pomaga utrzymać samodyscyplinę oraz monitoruje postępy ucznia. Uczniowie planują i zapisują w nim wszystkie formy podejmowanej aktywności fizycznej, posiłki oraz czas odpoczynku.

Dominujący, sedenteryjny tryb życia dodatkowo uwarunkowany różnymi ograniczeniami epidemiologicznymi ma związek ze wzrostem ryzyka nadwagi i otyłości, prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej, przysparza problemów metabolicznych, utrudnia pracę układu krążenia, jest przyczyną niższej wydolności fizycznej, skutkuje brakiem albo pogorszeniem zachowań prospołecznych oraz problemami z zasypianiem i higieną snu.

Podsumowując, warto zwrócić uwagę na podejmowanie wspólnego ruchu – zdecydowanie łatwiej motywuje się do aktywności ruchowej dwie lub więcej osób. Partnerem do ćwiczeń mogą być rodzice, rodzeństwo, dziadkowie czy rówieśnicy. W szkole jest nauczyciel, który podczas lekcji aktywizuje ucznia do wykonywania ćwiczeń, a poza nią tego już nie robi.

Piśmiennictwo

- Abramowicz D., Banasiak Ż., Kędra M., Hoffman P., Pilna D., *Nauczanie zdalne z perspektywy uczniów i nauczycieli. Przykład zastosowania modelu wirtualnego w nauczaniu zdalnym w klasach starszych w szkole podstawowej „Cogito” w Poznaniu*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 87–102, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62/>
- Anderson E., Shivakumar G., *Effects of exercise and physical activity on anxiety*, „Frontiers in Psychiatry” 2013, vol. 4(27), <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027/>

²⁴ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/> [dostęp: 27.10.2021].

- Barczykowska A., Pawełek K., *Międzypokoleniowe zróżnicowania w doświadczaniu konsekwencji pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2021, nr 62, s. 7–48, <https://doi.org/10.14746/se.2021.62.1/>
- Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
- Bronikowska M., Krzysztożek J., Łopatka M., Ludwiczak M., Pluta B., *Comparison of physical activity levels in youths before and during a pandemic lockdown*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(10), 5139, <https://doi.org/10.3390/ijerph18105139/>
- Buchner A., Majchrzak M., Wierzbicka M., *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport z badań*, Centrum Cyfrowe, 2020.
- Drygas W., Jegier A., *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] *Kardiologia zapobiegawcza*, red. M. Naruszewicz, Verso, Szczecin 2003, s. 252–266.
- Duckworth A.L., Kautz T., Defnet A., Satlof-Bedrick E., Talamas S., Lira B., Steinberg L., *Students attending school remotely suffer socially, emotionally, and academically*, „Educational Researcher” 2021, July 13, <https://doi.org/10.3102/0013189X211031551/>
- Grzegorzczak J., Mazur E., Domka E., *Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2008, nr 3, s. 226–234.
- Grzesiak-Chromy M., *Dzieci potrzebują aktywności! Pandemia a brak ruchu u dzieci*, <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dzieci-potrzebuja-aktywnosci-pandemia-a-brak-ruchu-u-dzieci> [dostęp: 30.10.2021].
- Jung-In Y., Joung-Kyue H., Joo-Hyung J., *Comparison of health awareness in South Korean middle school students according to type of online physical education classes during the COVID-19 pandemic*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2021, vol. 18(15), 7937, <https://doi.org/10.3390/ijerph18157937/>
- Jurczak A., Ozimek M., Dobosz P., *Zabawy i gry ruchowe w terenie leśnym, pomysły na lekcje wychowania fizycznego w terenie naturalnym. Część 4*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2018, nr 32, www.wychowaniefiz.pl/artykul/zabawy-i-gry-ruchowe-w-terenie-lesnym-2 [dostęp: 17.12.2021].
- Kochan I., *Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 59, s. 119–132, <https://doi.org/10.14746/se.2020.59.9/>
- Koh D., *Covid-19 lockdowns throughout the world*, „Occupational Medicine” 2020, vol. 70(5), July, <https://academic.oup.com/occmed/article/70/5/322/5828239> [dostęp: 16.10.2021], <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa073/>
- Michalak W., *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa*, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badaniezdalne-nauczanie_org-prezentacja.pdf [dostęp: 03.10.2021].
- Moore S.A., Faulkner G., Rhodes R.E., Brussoni M., Chulak-Bozzer T., Ferguson L.J., Mitra R., O'Reilly N., Spence J.C., Vanderloo L.M. et al., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey*, „Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.” 2020, vol. 17, s. 1–11.
- Ng Q.X., Ho C.Y.X., Chan H.W., Yong B.Z.J., Yeo W.S., *Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review*, „Complementary Ther. Med.” 2017, vol. 34, s. 123–128.
- Plewa M., Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, „Endokrynologia. Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii” 2006, nr 2(3), s. 30–37.
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.
- Szumera G., *Historyczny zarys refleksji nad jednostką ludzką a Erazma Majewskiego koncepcja człowieka*, „Folia Philosophica” 2000, nr 18, s. 301–316.
- WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization 2020.
- Wielka Encyklopedia Świata*, t. 1, Oxford Educational, Warszawa 2003.
- Ziółek M., *Jak odnaleźć się w świecie zdalnego nauczania – lekcja wychowania fizycznego*, http://www.rodon.radom.pl/praca_zdalna/wf_jak_pracowac_zdalnie.pdf [dostęp: 30.10.2021].
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/> [dostęp: 27.10.2021].

Pandemiczne dylematy wychowania fizycznego

Streszczenie. Przed pojawieniem się COVID-19, znawcy problematyki szeroko rozumianej kultury fizycznej alarmowali o naglącej potrzebie odejścia od zdobyczy współczesnych technologii (komputery, telefony komórkowe itd.) na rzecz różnorodnych form aktywności fizycznej. Okazało się natomiast, że gdyby nie nowoczesne technologie, prawdopodobnie wszelka edukacja, jak również powszechne kontakty międzyludzkie, w trwającej wciąż pandemii byłyby wręcz niemożliwe. Wychowanie fizyczne w ostatnich kilkunastu latach przeszło rewolucyjne zmiany, a pandemia pogłębiła już wcześniej pojawiające się problemy i dylematy. Od pierwszego lockdownu w marcu 2020 roku najwięcej kontrowersji wzbudziły zdalne lekcje wychowania fizycznego. To jednak właśnie pandemia sprawiła, że z jednej strony doceniono formę stacjonarną prowadzenia tego zwykle niedocenianego przedmiotu, a z drugiej wzrosło niezadowolenie z zajęć wychowania fizycznego spowodowane pandemicznymi obostrzeniami. Obecnie obserwuje się wzmożone zainteresowanie wychowaniem fizycznym jako narzędziem mającym zapobiegać skutkom długotrwałej izolacji, hipokinezji i otyłości. Podejmowane są różnego rodzaju próby powrotu do tak zwanej „normalności”, a jednym z przykładów jest „Projekt aktywnego powrotu uczniów do szkół po pandemii”, czyli „WF z AWF”. Rozwój wychowania fizycznego i jego metody są ściśle powiązane z rozwojem organizacji społecznej, zatem należy w niedalekiej przyszłości spodziewać się kolejnych zmian/modyfikacji podstaw programowych i wprowadzenia do nich aktywności o charakterze intelektualnym, jak np. e-sport czy szachy. Celem niniejszego opracowania jest przybliżenie problematyki związanej z wychowaniem fizycznym, ze szczególnym uwzględnieniem pandemicznych zawirowań.

Słowa kluczowe: pandemia, wychowanie fizyczne, dylematy

Pandemic dilemmas of physical education

Abstract. Before the occurrence of COVID-19, experts on the issues of a broadly understood physical culture informed about the exigence of departing from scientific advances of modern technology (computers, mobile phones etc.) in favour of various forms of physical activity. However, it is for modern technologies, presumably, that all education, as well as, common human relationships during the still lasting pandemic would be downright impossible. Physical Education has gone through revolutionary changes in the recent years and the pandemic has even deepened earlier problems and dilemmas. Since the first lockdown in March 2020, the Physical Education lessons online have raised most controversies. However, it is the pandemic which

* Dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, e-mail: matomecka@gmail.com

made, on the one hand the intramural form of running the subject appreciated and, on the other hand, the dissatisfaction with Physical Education grew up, which was the result of pandemic restrictions. Currently, an increased interest in Physical Education lessons is being observed as they are supposed to be a tool of prevention against the consequences of long-lasting isolation, hypokinesia and obesity. Different forms of attempts of return to the so called „normality” are being undertaken and one of them is the project of active comeback to school named „PE with PE Academy”. The development of Physical Education and its methods are strictly connected with the development of social organisation, thus, in the nearest future, further changes/modifications in core curriculum should be expected, which would incorporate activities of an intellectual character, such as e-sport or chess. The aim of the present work is to bring closer the issues related to Physical Education with special attention to pandemic turbulences.

Key words: pandemic, physical education, dilemmas

Wstęp

Pozycja wychowania fizycznego i prestiż zawodowy nauczycieli tego przedmiotu już przed pandemią nie były na zbyt wysokim poziomie¹. Miały na to wpływ między innymi znaczna liczba zwolnień uczniów² z zajęć oraz niska konkurencyjność wychowania fizycznego w stosunku do ofert na rynku usług sportowo-rekreacyjnych. Należy zaznaczyć, że czas pandemii wzmocnił niezadowolenie uczniów i rodziców wobec wychowania fizycznego, szczególnie prowadzonego w formie zdalnej. Niewielu z nich natomiast jest świadomych specyfiki pracy nauczycieli przedmiotu i licznych dylematów utrudniających proces edukacyjno-wychowawczy. Kazimierz Doktór był zdania, że „godne [...] życie wymaga godnej i wszechstronnej osobowości”³. Zarówno sport, jak i wychowanie fizyczne mają wpływ na kształtowanie osobowości, zatem na co warto postawić – na wąską specjalizację czy na wszechstronność? Ta pierwsza dotyczy głównie sportu na poziomie wyczynowym, natomiast druga urzeczywistnić się może wskutek działań podejmowanych właśnie w wychowaniu fizycznym. Ponadto wzory kultury fizycznej, ukształtowane w tradycji europejskiej, obowiązują współcześnie najpełniej w wychowaniu fizycznym. Należą do nich wzory: estetyczny, hedonistyczny,

¹ Z badań przeprowadzonych przez A. Tyl wynika, że nauczyciele oceniają prestiż swojego zawodu niżej niż przedstawiciele innych zawodów. Najwyższe pozycje w hierarchii prestiżu przypisywano nauczycielom matematyki, fizyki, języków obcych i polonistom, a najniższe nauczycielom WF, podstaw przedsiębiorczości, przedszkola i katechetom, którzy lokowali się tuż za nauczycielami nauczania początkowego, muzyki i plastyki. A. Tyl, *Prestiż zawodu nauczyciela*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2013, s. 73–82.

² W raporcie Najwyższej Izby Kontroli czytamy: „mimo coraz lepszej infrastruktury sportowej, absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego jest wciąż bardzo wysoka. W starszych klasach szkół podstawowych nie ćwiczy około 15% uczniów, a w gimnazjach i liceach odsetek ten sięga nawet 30%” (Raport NIK 2013, <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-wychowaniu-fizycznym-w-szkolach-2013.html>)

³ K. Doktór, *Zarys socjologii zarządzania sportem*, Polska Korporacja Menedżerów Sportu, Warszawa 2005, s. 168.

ascetyczny, higieniczny, sprawnościowy i agonistyczny, który z czasem najwyraźniej rozprzestrzenił się w pokoleniu młodzieży⁴.

Współczesne społeczeństwa są zafascynowane fenomenem sportu⁵, który stał się swoistym środkiem uzależniającym ludzi. Dlatego dotkliwy, a nawet przynębiający jest fakt, że często nie zauważa się ważnej roli społecznej, jaką pełni wychowanie fizyczne. Dodatkowo pandemia pokazała różnice i nierówności społeczne na gruncie kultury fizycznej, w której doszło do jawnej segregacji poszczególnych jej elementów⁶ na korzyść głównie sportu⁷. I tu pojawia się pewnego rodzaju dyskryminacja w obszarze samego sportu, bowiem jeszcze przed pandemią świetnie funkcjonował sport szkolny, który dzisiaj w dużej mierze przeszedł do „niebytu”. Jak zauważa Ryszard Wroczyński, od najdawniejszych czasów znaczenie i pozycja wychowania fizycznego były ściśle powiązane z ogólnym procesem rozwoju społecznego, kulturowego i wychowania, zatem obserwujemy również bezpośredni związek form ruchowych z życiem społecznym człowieka. Wcześniej wspomniany autor skrupulatnie i przystępnie opisuje proces rozwoju wychowania fizycznego i sportu, poczynawszy od wspólnot pierwotnych, aż po rozwój i osiągnięcia w Polsce Ludowej⁸.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego stawiają przed nauczycielami i szkołami nie tylko nowe wymagania, ale i swoiste wyzwania. Zmiany podstaw programowych kształcenia ogólnego⁹, paralelne funkcjonowanie „starych” oraz aktualnie obowiązujących, chroniczne niedoinwestowanie szkół, a co za tym idzie wychowania fizycznego, często brak przygotowania nauczycieli

⁴ Z. Krawczyk, *Ciało jako fakt społeczno-kulturowy*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 2011, s. 155–160.

⁵ W ostatnich latach nie tylko szeroki respons społeczny, ale i wzrost zainteresowania przedstawicieli różnych dziedzin nauki szeroko rozumianą kulturą fizyczną, w tym sportem, wpłynął na uznanie go za fenomen współczesności. Na gruncie polskim, poza naukami biologicznymi (od zawsze towarzyszyły aktywności sportowej), również przedstawiciele nauk humanistycznych poświęcili wiele miejsca temu wycinkowi rzeczywistości społecznej.

⁶ W literaturze przedmiotu, a nawet w uregulowaniach prawnych, spotkamy różne podziały wewnątrz kultury fizycznej. Natomiast znawcy omawianej tu problematyki najczęściej powołują się na propozycję Zbigniewa Krawczyka, według którego na kulturę fizyczną składają się: wychowanie fizyczne, sport, rekreacja, turystyka i rehabilitacja. Z. Krawczyk, *Spółczesność, kultura, kultura fizyczna*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, s. 59–61.

⁷ Dla przykładu, szkoły sportowe funkcjonowały i nadal funkcjonują bez specjalnych obostrzeń, odbywają się zawody, widowiska, mistrzostwa i igrzyska z udziałem sportowców itd. To temat na odrębną dyskusję.

⁸ R. Wroczyński, *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1997, s. 5–6.

⁹ Chodzi tu o „starą” podstawę programową, która weszła do szkół w roku szkolnym 2009/2010 (<http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20090040017/O/D20090017.pdf> [dostęp: 18.07.2021]), a która wciąż jeszcze obowiązuje w III etapie edukacji (szkoły ponadpodstawowe), oraz nową podstawę programową, m.in. dla szkoły podstawowej (<http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU-20170000356/O/D20170356.pdf> [dostęp: 18.07.2021]) i dla liceów, techników oraz szkół branżowych II stopnia, która jest realizowana od roku szkolnego 2018/2019 (<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/nowa-podstawa-programowa-dla-liceum-technikum-i-branzowej-szkoly-ii-stopnia-podpisana> [dostęp: 25.08.2021]).

do sprostania nowym wymaganiom, to tylko wybrane przykłady trudności, z którymi boryka się jeden z filarów kultury fizycznej. Ponadto „dobre” i przez wielu oczekiwane zmiany, jak np. założenie personalistycznej koncepcji wychowania fizycznego¹⁰ czy nowe wytyczne co do sposobu oceniania, wymagają modyfikacji postaw tych nauczycieli, którzy pozostają zakotwiczeni w starych strukturach mentalnych poruszanej tu problematyki. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, aktywność i systematyczność oraz możliwości psychofizyczne. To temat do odrębnej dyskusji, natomiast właściwy system oceniania o motywującym charakterze może być czynnikiem aktywizującym do udziału w opisywanych tu zajęciach¹¹.

Obecnie dzięki wyżej wymienionej personalistycznej koncepcji, szczególnego znaczenia nabrał pierwszy człon nazwy przedmiotu – wychowanie fizyczne. Według Jana Szczepańskiego „wychowanie” to „intencjonalne kształtowanie osobowości dokonywane w ramach stosunku wychowawczego między wychowawcą a wychowankiem, według przyjętego w grupie ideału wychowawczego”¹². Stosunek wychowawczy jest konstytutywną cechą wychowania i nie występuje w innych grupach społecznych (np. w grupie rówieśniczej), ponieważ ich oddziaływanie na jednostkę jest nieintencjonalne. Nauczyciel/wychowawca działając w sposób zamierzony, podejmuje się czynności wychowawczych w sposób intencjonalny. Trzeba zaznaczyć, że wychowanie fizyczne to przede wszystkim edukacyjny proces wychowawczy, oparty na wartościach preferowanych w wychowaniu. Już dawno temu Eugeniusz Piasecki zaznaczał z naciskiem, że „wychowanie fizyczne nie jest i nie powinno być wyłącznie fizyczne [...]” oraz poza dwoma celami fizycznymi (zdrowie i sprawność) należałoby przed nim postawić jeszcze dwa cele duchowe (dzielność i piękno)¹³. Jednym z celów (po)nowoczesnego wychowania fizycznego, sprowadzającego się do wcześniej już wskazanej wszechstronności, jest holistyczne podejście do ucznia i dbałość o rozwój wszystkich sfer jego osobowości: fizycznej, psychicznej, społecznej, emocjonalnej, a ostatnio mówi się nawet o duchowej. Niestety, pandemia pogłębiła zakres dylematów i wprowadziła chaos w prowadzeniu stacjonarnego wychowania fizycznego i zastąpiła go trudną do zaakceptowania formą zdalną.

O ile nauka zdalna w czasie pierwszego lockdownu od marca 2020 roku wzbudzała pewien niepokój, to do chwili obecnej najwięcej kontrowersji wzbudza wychowanie fizyczne. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że przed pojawieniem się COVID-19 znawcy problematyki szeroko rozumianej kultury fizycznej

¹⁰ Personalistyczna koncepcja wychowania, jako jedna z ważnych wytycznych nowej podstawy programowej wskazuje na to, że jej istotą jest podejmowanie działań wychowawczych z uwzględnieniem koncepcji człowieka/ucznia jako osoby/istoty fizyczno-psychiczno-duchowej.

¹¹ Szerzej na temat w: M. Tomecka *Aktywizacja do udziału w zajęciach wychowania fizycznego poprzez system oceniania*, [w:] *Współczesne problemy wychowania fizycznego*, red. J. Polechoński, K. Skalik, Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2021, s. 182.

¹² J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970, s. 32.

¹³ E. Piasecki, *Cele wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 2000, s. 5.

alarmowali o naglącej potrzebie odejścia od zdobywczych współczesnych technologii na rzecz zróżnicowanych form aktywności fizycznej. Jednak za sprawą pandemii, to właśnie komputery, laptopy czy telefony komórkowe stały się podstawowymi narzędziami kształcenia na odległość, niestety również w wychowaniu fizycznym. W stacjonarnych warunkach dominującą rolę w lekcji wychowania fizycznego pełni bezpośrednia interakcja symboliczna¹⁴, która jest ciągłym procesem interpretowania znaczeń, odczytywania zamiarów oraz wzajemnego dopasowywania się jej uczestników. W wychowaniu fizycznym prowadzonym w formie zdalnej mamy do czynienia z brakiem typowej dla tego przedmiotu interakcji, której podstawą są bezpośrednie kontakty nauczyciela z uczniami i wzajemne uczniów.

Material i metoda

W niniejszym opracowaniu zastosowano jakościowe metody badawcze, takie jak przegląd literatury przedmiotu, analiza dokumentów i stron internetowych oraz obserwacja uczestnicząca¹⁵.

Wyniki i dyskusja

Lockdown pierwszy (marzec–czerwiec 2020)

Obecnie truizmem wydaje się twierdzenie o zaskoczeniu związanym z zamknięciem szkół i uczelni z powodu COVID-19 i przejściu na nauczanie zdalne. Z uwagi na wykrycie pierwszego przypadku zakażenia na terenie Polski i szybkie rozprzestrzenianie się wirusa (marzec 2020 roku) władze stosunkowo szybko zdecydowały o wprowadzeniu twardego lockdownu na terenie całego kraju. W pierwszej jego fazie (dotyczy przerwy w nauce przez okres dwóch ostatnich tygodni marca 2020 r.) została zawieszona jakakolwiek aktywność edukacyjna w szkołach, a nadzieja na rychły powrót do „normalności” oddalała się z każdym kolejnym dniem. W początkach kwietnia 2020 roku podjęto oficjalną decyzję

¹⁴ Problematyka interakcji symbolicznej została sformułowana i rozwinięta w obrębie kierunku zwanego symbolicznym interakcjonizmem przez George'a Herberta Meada. Kierunek ten zapoczątkował późniejsze orientacje usytuowane w obszarze socjologii humanistycznej. W Meadowskiej analizie najbardziej elementarnych interakcji społecznych, zasadniczą rolę odgrywało pojęcie *gestu*, jako pierwszej i najprostszej drogi oddziaływania organizmów i wzajemnego dostosowania swych czynności. Głównym tematem myśli społecznej Meada było właśnie przejście od gestu do symbolu, od stosunków społecznych o podłożu czysto biologicznym do stosunków opartych na komunikacji symbolicznej. J. Szacki, *Historia myśli socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 580–582.

¹⁵ Autorka jest m.in. nauczycielem wychowania fizycznego w Śląskich Technicznych Zakładach Naukowych w Katowicach, rodzicem tegorocznej maturzystki, ekspertem MEIN ds. awansu zawodowego nauczycieli.

o zdalnej formie nauczania i rozpoczęły się gorączkowe starania o podtrzymanie procesów kształcenia. Okres od kwietnia do czerwca 2020 roku można z różnych względów uznać za najtrudniejszy, wręcz eksperymentalny dla edukacji. Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie nie byli przygotowani, tak pod względem wyposażenia w odpowiednie narzędzia, jak i posiadania umiejętności ich zastosowania, do kształcenia/nauki na odległość. Całkowitą odpowiedzialnością za procesy edukacyjne oraz decyzje co do sposobu komunikowania się nauczycieli z uczniami obciążono dyrektorów szkół, które zamykały się w ramach posiadanych możliwości, a te były bardzo zróżnicowane.

Większość placówek w tym czasie stosowała w procesie komunikacji formę pisemną z wykorzystaniem e-dzienników, najczęściej bez sprzężenia zwrotnego. Jak łatwo się domyślić, prowadzone w ten sposób, przy braku jakichkolwiek wytycznych ze strony MEN, wychowanie fizyczne zderzyło się z poważnymi problemami, brakiem zrozumienia dla specyfiki przedmiotu i znikomym poziomem zaufania. To w następstwie doprowadziło do ostrej krytyki, a nawet niewybrednych ataków na nauczycieli przedmiotu¹⁶. W niektórych szkołach nauczyciele zostali „rzuceni na głęboką wodę” w poszukiwaniu odpowiednich metod i środków do nauki zdalnej. Jedni podtrzymywali formę pisemną za pośrednictwem e-dziennika, inni powoli, nie bez wysiłku i najczęściej metodą prób i błędów, samodzielnie inicjowali nową erę edukacji awatarów¹⁷. Stąd też w czasie pierwszego lockdownu nauczyciele w danej szkole posługiwali się różnego rodzaju komunikatorami, co wywoływało zrozumiałą frustrację wśród uczniów. Faktem jest, że pierwszy twardy lockdown odcisnął piętno na wszystkich współuczestnikach tego swoistego eksperymentu. O ile uczniowie w wielu wypadkach chwalili zdalną naukę¹⁸, to większość nauczycieli była wyczerpana tą formą nauczania.

Wychowanie fizyczne spotkało się z niemal całkowitą ignorancją ze strony uczniów i rodziców, czego skutki można było zaobserwować tak w czasie krótkiego powrotu do szkół, jak i w kolejnym twardym lockdownie. Do najczęściej występujących problemów dla wuefistów w tym czasie należały: realizacja podstaw programowych, ponieważ dotychczasowe wymagania, rozkłady materiału i treści nauczania nijak się miały do wymogów pandemicznej rzeczywistości, kwestie

¹⁶ Znajduje to częściowe uzasadnienie, ponieważ zaobserwowano wśród niektórych „wychowawców fizycznych” zdecydowany minimalizm w ich aktywności zawodowej. Zdarzały się sytuacje dość rzadkiego kontaktu wuefistów z uczniami, np. raz w tygodniu lub raz na dwa tygodnie, a czasem jeszcze rzadziej.

¹⁷ „Awatar” w mitologii indyjskiej oznacza wcielenie boga, najczęściej Wisznu, który zstępuje do świata śmiertelnych w postaci zwierzęcia, człowieka lub hybrydy, aby przywrócić zachwiany ład świata (sansk. *Avatāra* – zstąpienie, zejście), *Wielki słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005. Należy zaznaczyć, że pierwsze szkolenia dotyczące korzystania tylko z jednego rodzaju komunikatora dla danej szkoły czy uczelni, jak np. Teams, przeprowadzano w wielu wypadkach, dopiero przed drugim twardym lockdownem, czyli w październiku 2020 roku.

¹⁸ Między innymi wskazywali na uzyskiwanie wyższych niż zazwyczaj stopni, brak przymusu wczesnego wstawania i dojazdu do szkoły, możliwość wykonywania zadań z „pomocami” różnego rodzaju itp.

związane ze sprawdzaniem obecności podczas zajęć zdalnych¹⁹ i przede wszystkim nader problematyczne ocenianie uczniów. To ostatnie stanowiło swoiste wyzwanie i pokazało słabość przyjętych przez nauczycieli wychowania fizycznego programów nauczania głównie z powodu niedostosowanych, integralnie z nimi związanych systemów oceniania. Jestem współautorką programów nauczania „WF dla odmiany” i „Ogarnięty WF” wraz z nowatorskim systemem oceniania, opracowanych i wdrożonych w 2014 i 2018 roku na potrzeby szkoły, w której pracuję²⁰. Nasz system oceniania świetnie sprawdził się zarówno w warunkach stacjonarnych, jak i nauki zdalnej. Dla przykładu, koleżanki i koledzy „po fachu”, którzy przyjęli inny zmodyfikowany program nauczania w tej samej szkole, sześciokrotnie wprowadzali aneksem zmiany w systemie oceniania w okresie ostatnich dwóch lat nauki. Najważniejszą jednak kwestią w pierwszym lockdownie było zachowanie zasad bezpieczeństwa w czasie zdalnego WF, bowiem nikt nie zwolnił nauczycieli przedmiotu z tego obowiązku.

Krótki powrót do nauki stacjonarnej (wrzesień–październik 2020)

We wrześniu 2020 roku uczniowie z radością, wynikającą najczęściej z możliwości spotkania się z rówieśnikami, rzadziej z nauczycielami, wrócili do szkół. Również nauczyciele wrócili z radością, ale głównie z powodu, jak się wtedy wielu wydawało, zakończenia zdalnej, mało efektywnej, a wyczerpującej pracy. Zarówno nauczyciele WF, jak i uczniowie mieli nadzieję, że wychowanie fizyczne będzie się odbywało bez specjalnych, pandemicznych obostrzeń. Niestety, nic bardziej mylnego. Kolejny raz brak wytycznych dla lekcji wychowania fizycznego, rekomendacje w wielu wypadkach nie do zrealizowania i brak właściwej infrastruktury²¹ spowodowały chaos w organizacji pracy w szkołach, a największy w zakresie lekcji WF²². Jak się wydaje, decydenci po raz kolejny w tej materii uznali, że nauczyciele przedmiotu „dadzą radę”, natomiast zadowolenie uczniów z ograniczonych możliwości realizacji lekcji było wątpliwe. Pozostał jeszcze kłopot rekomendacyjny dotyczący maseczek: ćwiczymy w maseczkach czy bez?

¹⁹ W tym nadzwyczaj trudnym okresie, często w warunkach braku jakichkolwiek wytycznych co do wielu kwestii związanych z nową, zdalną rzeczywistością, w niektórych szkołach zdecydowano o 100% wpisów obecności dla wszystkich uczniów.

²⁰ M. Tomecka, A. Kulik-Ciołka, *Program nauczania wychowania fizycznego dla IV etapu edukacji*, Śląskie Techniczne Zakłady Naukowe, Katowice 2015. Program był we fragmentach publikowany m.in. w: M. Tomecka, *System oceniania i diagnoza realizacji potrzeb uczniów w programie „WF dla odmiany”*, [w:] *Sport i olimpizm w edukacji dzieci i młodzieży – polskie tradycje i nowoczesne tendencje*, red. J. Nowocień, K. Zuchora, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 2016 oraz M. Tomecka, *Aktywizacja do udziału...*

²¹ Brak wystarczająco przestronnych miejsc do zajęć WF, brak szatni lub niewystarczająca liczba miejsc w szatniach, zalecana dezynfekcja sprzętu, a szczególnie piłek do gry np. w siatkówkę, powodowała zdecydowanie szybkie ich „złomowanie”.

²² Szkoły stały w obliczu niezmiernie trudnego organizacyjnie zadania, dlatego w niektórych zdecydowano o skróceniu lekcji do np. 30 minut, a w innych o połączeniu tygodniowo realizowanych godzin WF do jednego bloku, np. trzech kolejnych godzin zajęć po 45 minut.

Nauczyciele WF podejmowali różne decyzje. Jedni nosili maseczki w czasie zajęć, a uczniowie nie, albo w ogóle nikt nie nosił maseczek w czasie lekcji, jeszcze innym rozwiązaniem było pozostawienie decyzji uczniom: jeśli chcesz, to ćwicz w maseczce²³. Warto wspomnieć o jednym tygodniu tzw. szkolnej hybrydy w wychowaniu fizycznym przed drugim twardym lockdownem. Szkoły przyjmowały różną taktykę w rozwiązaniach i tego dylematu. Jednym z przykładów był udział uczniów o numerach nieparzystych w dzienniku w lekcjach stacjonarnych WF, a w tym samym czasie uczniowie o numerach parzystych brali udział w zajęciach on-line. Pozostaje tylko wyobrazić sobie frustrację wuefisty...

Lockdown drugi (listopad 2020–maj 2021)

Po wyjątkowo trudnym doświadczeniu związanym z pierwszym lockdownem, do drugiego zawieszenia w edukacji stacjonarnej wielu nauczycieli podszło ze względny spokojem. W większości szkół zostały przyjęte jednolite sposoby komunikowania, co w pewnym stopniu ułatwiło nauczanie i uczenie się uczniów. Jak się wydaje, do najpopularniejszych narzędzi w obustronnych kontaktach zaliczyć można komunikator Teams, z którego do chwili obecnej korzysta wiele szkół, uczelni, jednostek edukujących i szkolących w różnych zakresach. Powszechnie również wiadomo, że uczniowie nie mieli obowiązku udostępniania swoich wizerunków i rzadko to robili. Tak naprawdę nauczyciele nie mieli żadnej pewności, czy po drugiej stronie monitora ukrywa się za awatarem uczeń czy też inna osoba (rodzic, kolega, rodzeństwo itd.). Poza tym, większości znane są zawirowania związane z problemami „na łączach” w czasie lekcji, jak np. brak połączenia z Internetem, brak/zepsuta kamera lub mikrofon, brak prądu, „wiadomość się nie wysłała” czy też „poszedłem po bułki”. Zaangażowani w zdalne procesy edukacyjne są doskonale zorientowani w poruszonym tu temacie. Dodatkowo nie było obowiązku posiadania i otwierania kamer na lekcjach, toteż właściwa kontrola nauczyciela wychowania fizycznego nad bezpieczeństwem uczniów była mocno ograniczona, a wręcz niemożliwa. Podobnie jak podczas pierwszego lockdownu, tak i tym razem zabrakło modyfikacji podstaw programowych oraz wyraźnych wytycznych dotyczących realizacji wychowania fizycznego w formie zdalnej.

Najczęściej nauczyciele sami inicjowali i prowadzili zdalne lekcje według własnych pomysłów i interpretacji podstaw programowych. Na przykład, dzięki nowelizacji Ustawy o sporcie z dnia 20 lipca 2017 r. (Dz.U. z 2017 r., poz. 1463), w której czytamy, że „**za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej**, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego”, część wuefistów realizowała lekcje o tematyce związanej z szachami czy warcabami. Powyższa wykładnia zaprzecza jednak funkcjonującej od wielu lat definicji sportu zawartej w tej samej ustawie, a mianowicie: „**Sportem**

²³ Zdarzało się, że uczniowie podejmowali decyzję o ćwiczeniu w maseczce, ale w trakcie lekcji pod wpływem podejmowanego wysiłku zdejmowali maski.

są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na **wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej** i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach”. Dyskusja, co jest sportem, a co nim nie jest, była już wcześniej podejmowana²⁴, natomiast w czasie pandemicznych zawirowań cel uświęcał środki. Z drugiej strony, skoro wyżej wymienione aktywności o charakterze intelektualnym stały się sportem, to dlaczego nauczyciele nie mieliby ich zastosować w lekcji WF? Należy również wspomnieć o znaczącym wzroście popularności jogi jako alternatywnej, w miarę bezpiecznej, aktywności fizycznej w czasie zajęć zdalnych. Pomimo wysiłków i kreatywności wielu nauczycieli wychowania fizycznego, drugi lockdown doprowadził do poważnych problemów związanych z przedłużającą się izolacją i hipokinezą. W podsumowaniu (i bez komentarza) podam jeden z przykładów „rozumienia” zdalnego wychowania fizycznego przez ucznia, który w czasie lekcji przesłał nauczycielowi swoje zdjęcie ze stoku narciarskiego z pytaniem: „Czy będę miał obecność i aktywność na WF?”²⁵.

Drugi, krótki powrót do nauki stacjonarnej (maj–czerwiec 2021)

Po długim czasie izolacji wreszcie nastąpił upragniony powrót uczniów do szkół, do kontaktów z rówieśnikami, a nauczycieli głównie do kontaktów z uczniami. I w tym przypadku nie było wytycznych dla WF, rekomendacje rzadko nadawały się do zastosowania, a sytuacja nie nastrajała optymistycznie. Doświadczeni nauczyciele doskonale wiedzieli, że po tak długiej przerwie w zajęciach WF trzeba ostrożnie podchodzić do zadań fizycznych. Niektórzy już w tym czasie skutecznie na pierwszych zajęciach spacerowały, które w chwili pisania tego artykułu, czyli tuż po rozpoczęciu roku szkolnego 2021/2022, są rekomendowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki. To jeden z przykładów wyczucia sytuacji i wyprzedzenia zaleceń ministerstwa przez praktyków – nauczycieli wychowania fizycznego. Dodatkowo trzeba zwrócić uwagę na pewną, od dłuższego już czasu obserwowaną prawidłowość występującą wśród uczniów. Mianowicie ci z nich, którzy pomimo pandemii uprawiali sporty, odstawiali *in plus* od rówieśników, którzy ze sportem nie mieli nic wspólnego. I tu pojawiał się kolejny dylemat dla wuefistów, dotyczący prowadzenia zajęć z mocno zróżnicowanymi pod tym względem uczniami, ponieważ od dłuższego czasu obserwuje się wśród dzieci i młodzieży szkolnej dwa typy

²⁴ Kwestie, co jest sportem i kto jest sportowcem, poddaję dogłębnej analizie na podstawie dotychczasowych opracowań i definicji związanych z interesującym mnie tematem. Zgadzam się z interpretacją przyjętą w tym zakresie przez Wojciecha Lipońskiego i stwierdzam m.in., że słowa „sport” i „sportowiec” powinny być kojarzone z aktywnością fizyczną tylko i wyłącznie na poziomie sportowego wyczynu. Proponuję również własną definicję sportu i wskazuję, że e-sport to e-sport, a nie sport. M. Tomecka, *Sport w łańcuchu interpretacji*, [w:] *Filozoficzne i społeczne aspekty sportu i turystyki*, red. J. Kosiewicz, E. Małolepszy, A. Mastalerz, N. Organista, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. J. Długosza, PTNSoS, Częstochowa 2019, s. 103–119.

²⁵ Przykład z praktyki dydaktycznej autorki niniejszego tekstu.

uczniów: „sportowcy” i „niesportowcy”. Podsumowując, krótki powrót wychowania fizycznego do szkół w stacjonarnej majowej hybrydzie i w czerwcu 2021 roku można określić jako groteskowy.

Eksperci vs eksperci, czyli ministerialny program „Aktywny powrót uczniów do szkoły po pandemii”²⁶ (maj–grudzień 2021)

Tytułem wprowadzenia zacytujemy fragment projektu: „Celem projektu, koordynowanego przez AWF w Warszawie, jest wsparcie uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie nauki zdalnej. Podczas szkoleń, najlepsi specjaliści z AWF z całego kraju będą dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami przydatnymi w pracy z młodymi ludźmi. Nauczyciele, którzy ukończą I etap projektu, zdobędą certyfikat i będą mogli wraz ze swoją szkołą ubiegać się o pieniądze na dodatkowe zajęcia sportowe”²⁷. Jedną z ważniejszych umiejętności w funkcjonowaniu społeczeństw (po)nowoczesnych stała się dyplomacja. W związku z powyższym, aby nie urazić (i słusznie) wuefistów, prowadzący/koordynatorzy programu podczas szkoleń akcentują, że spotykają się eksperci (teoretycy) i eksperci (praktycy). Od 8 kwietnia 2021 roku rozpoczęła się i wciąż trwa rejestracja w pierwszej kolejności do projektu „WF z AWF”²⁸ i, jak relacjonują nauczyciele wychowania fizycznego, ta inicjatywa spotkała się z dużym zainteresowaniem. Szkolenia obejmują trzy aspekty: zdrowotny, psychologiczny i metodyczny, a prowadzący wkładają dużo wysiłku, aby były one zarówno efektywne, jak i efektowne dla uczestników. Tak na marginesie, zadziwiająca jest zbieżność realnego, aktywnego powrotu uczniów do szkół z projektem, aktywnym powrotem do szkół w obu przypadkach – po pandemii.

Podobnie jest w przypadku oczekującego na realizację drugiego etapu projektu o nazwie Sport Kluby²⁹. Zarówno w jednym, jak i w drugim projekcie dodatkowo zobowiązuje się nauczycieli do prowadzenia monitoringu/diagnozy dzieci i młodzieży pod groźbą ponoszenia kar umownych³⁰. Cóż, nie ma niczego za

²⁶ Więcej na temat projektu na: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wf-z-awf-czas-start-ruszaja-zapisy-na-szkolenia-dla-nauczycieli/>

²⁷ *Ibidem*.

²⁸ „Celem projektu jest poprawa i monitoring stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży po powrocie do zajęć stacjonarnych – walka ze skutkami pandemii”. Szczegółowe informacje znajdują się na: <https://www.wfzawf.pl/>. Szkolenia nauczycieli rozpoczęły się w momencie krótkiego powrotu uczniów i nauczycieli do szkół, czyli w maju 2021 r. i potrwały do 15 grudnia 2021 r.

²⁹ „Celem Sport Klubów jest monitorowanie stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz wsparcie uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie nauki zdalnej”. *Ibidem*.

³⁰ Po wejściu na stronę projektu „WF z AWF” można przeczytać komunikat o następującej treści: „Szanowni Państwo, Pytacie nas o kary umowne za brak przekazania ankiet z badań uczestników zajęć w terminie 14 dni od ich rozpoczęcia. Jak najbardziej dopuszczamy możliwość dostarczenia

darmo. Jak się wydaje, najbardziej atrakcyjne w projekcie „WF z AWF” z punktu widzenia nauczycieli jest zdobycie certyfikatu, dzięki któremu będą mogli ubiegać się o sfinansowanie zazwyczaj prowadzonych nieodpłatnie zajęć pozalekcyjnych. Innym powodem ich udziału jest udokumentowanie aktywności w zakresie doskonalenia/dokształcania, które pomimo pandemii jest jednym z wymogów na poszczególne stopnie awansów zawodowych. A jeszcze innym powodem jest zwyczajnie chęć spotkania się z innymi ekspertami i ciekawość prezentowanych, szczególnie praktycznych propozycji dla WF.

Przykry natomiast jest fakt braku zaufania ze strony Ministerstwa Edukacji i Nauki, a tym samym podanie w wątpliwość wszechstronnych kompetencji nauczycieli wychowania fizycznego. Odnosi się wrażenie, że zdaniem MEiN bez wspomnianego w tym miejscu projektu, wuefiści nie byłoby w stanie sprostać popandemicznym oczekiwaniom uczniów, rodziców czy dyrektorów szkół w prowadzonym przez nich przedmiocie. Myślę tu o wielu zasłużonych i wartościowych nauczycielach, którzy nie mogli z różnych przyczyn wziąć udziału w ministerialnym pomysśle i którzy zostali pozbawieni szans na rządowe gratyfikacje finansowe. Zapewne w dalszym ciągu będą prowadzić pozalekcyjne, nieodpłatne aktywności fizyczne dla swoich podopiecznych, bo przecież uprawiają „misyjny” zawód. Słyszy się również ze strony wuefistów głosy podające w wątpliwość zasadność uruchomienia omawianego tu projektu. Część nauczycieli uważa, że zdecydowanie lepszym rozwiązaniem byłoby rozdysponowanie środków przeznaczonych na ten cel bezpośrednio do szkół.

Jaki będzie rok szkolny 2021/2022?

Część uczniów chciałaby powrotu do nauki zdalnej, a część już nie chce sobie nawet tego wyobrażać. Podobne emocje towarzyszą nauczycielom i w mniejszym stopniu rodzicom, którzy w większości chcą szkoły dla nich „normalnej”³¹. Faktem jest, że w chwili pisania niniejszego opracowania nauka odbywa się w formie stacjonarnej, jednak obawy co do ponownego „zamknięcia” szkół są uzasadnione. Lekcje wychowania fizycznego w większości przypadków są prowadzone tak, jak przed pandemią, baza dydaktyczna pozostaje bez zmian, sport szkolny podjął próbę powrotu do formy sprzed pandemii i została wznowiona sportowa rywalizacja na poziomie międzyszkolnym. Na jak długo? Tego nie wie nikt. Jedno natomiast jest pewne, że do kolejnego twardego lockdownu jesteśmy już przygotowani.

ankiet w późniejszym czasie bez nakładania na Was kar umownych. [...]. Staramy się, aby realizacja programu odbywała się sprawnie i w przyjaznej atmosferze. Wiemy, że i dla Was, i dla nas najważniejsze jest dobro Uczniów, którym chcemy zapewnić aktywny powrót do szkoły. To nasz wspólny cel!” Powyższe budzi co najmniej wątpliwość we fragmencie wskazującym na „przyjazną atmosferę”, poza tym aktywny powrót do szkół już nastąpił w maju 2021 roku. *Ibidem*.

³¹ Zdalna nauka dla uczniów to zarazem zdalna nauka dla wielu rodziców (szczególnie klas młodszych). Poza tym, strajki nauczycieli kilka lat wcześniej pokazały, jak rodzice rozumieją funkcje szkoły. Z trzech podstawowych, jakimi są funkcje edukacyjna, wychowawcza i opiekuńcza, rodzice skupiali uwagę głównie na tej ostatniej.

Wnioski

W całej historii wychowania fizycznego jeszcze nigdy nie poświęcano mu tyle uwagi i zainteresowania, ile w czasie pandemii. Przed rozpoczęciem roku szkolnego 2021/2022 ten przedmiot ponownie wzbudzał najwięcej dyskusji i był wdzięcznym tematem medialnych doniesień i spekulacji – będzie WF w szkole czy go nie będzie? Trzeba natomiast zaznaczyć, że niewiele osób zna specyfikę pracy nauczycieli wychowania fizycznego³² i jest świadomych podstawowego obowiązku – odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów, z którego w czasie zdalnych lekcji nikt wuefistów nie zwolnił. W związku z brakiem obowiązku posiadania i włączania kamerek, nauczyciele WF, realizując lekcje uwzględniające aktywność fizyczną, byli mocno ograniczeni co do wyboru metod i treści. Między innymi z wyżej wymienionych powodów zajęcia zdalne nie mogły być fizycznie efektywne czy wyjątkowo interesujące dla wszystkich uczniów. Z kolei w formie stacjonarnej wychowania fizycznego mamy do czynienia z jeszcze jednym ważnym dylematem: w maseczkach czy bez? Dla praktycznego zrozumienia wyżej wymienionego problemu, zapraszam zainteresowanych do wykonywania najprostszych ćwiczeń fizycznych z tego typu „zewnętrzną ochroną”.

Kolejne wytyczne/rekomendacje na rozpoczynający się nowy rok szkolny 2021/2022 są próbą spacyfikowania wychowania fizycznego, sprowadzając je do leśnej czy parkowej formy spacerowej. Rekomenduje się wychodzenie z uczniami na zewnątrz, korzystanie z boisk przyszkolnych, tyle tylko, że w wielu wypadkach takowych brakuje lub ich stan nie pozwala na bezpieczne prowadzenie zajęć. Dodatkowo powszechnie wiadomo, że okres szkolny to w większości czas jesienno-zimowo-wiosenny, a wychodzenie na zewnątrz często uzależnione jest od aury. Ponadto, każde wyjście poza teren szkoły obarczone jest „papierologią” na dość wymagającym poziomie organizacji, takim jak wycieczki szkolne. Następnymi budzącymi kontrowersje wśród nauczycieli WF, ale również uczniów, są rekomendacje dotyczące braku uskuteczniania zespołowych gier kontaktowych, a przecież to właśnie one są dla zdecydowanej większości z nich najatrakcyjniejszą formą aktywności fizycznej podejmowanej w czasie lekcji. Wychowanie fizyczne, począwszy od edukacji wczesnoszkolnej, poprzez zespołowe gry szkolne, jest pierwszym instytucjonalnym etapem kształtowania postaw wobec kultury fizycznej i jej wartości³³. Powszechnie wiadomo, że uczniowie najwięcej czasu spędzanego w szkole siedzą w klasach obok siebie, dlatego niezrozumiałe są tego typu rekomendacje dla wychowania fizycznego.

Faktem jest, że za sprawą pandemii nastąpiły daleko idące zmiany systemowe w wielu dziedzinach życia. Z dużym prawdopodobieństwem można przypuszczać, że wciąż trwająca pandemia przyczyni się do kolejnych, dynamicznych

³² Jak się okazało, część nauczycieli wychowania fizycznego popełniała błędy pod względem zapewnienia bezpieczeństwa uczniom w czasie zdalnych lekcji. Natomiast w razie wypadku podczas zajęć, również zdalnych, obowiązkiem nauczyciela jest udzielenie pierwszej pomocy – bez komentarza.

³³ M. Tomecka, *Socjalizacja a zespołowe gry sportowe*, [w:] *Kultura fizyczna a socjalizacja*, red. Z. Dziubiński, K.W. Jankowski, Akademia Wychowania Fizycznego, SOSRP, Warszawa 2012, s. 182.

zmian w wychowaniu fizycznym, co finalnie doprowadzi do modyfikacji podstaw programowych. Mam na myśli wprowadzenie aktywności intelektualnych, jak np. e-sport, szachy, warsztaty. Zresztą, nie będzie zbyt dużą nadinterpretacją stwierdzenie, że na czas nauki zdalnej podstawy programowe, począwszy od pierwszego lockdownu, należało zmienić/zmodyfikować i dostosować do potrzeb wyjątkowo trudnej dla wychowania fizycznego sytuacji.

Jest jeszcze kilka pozytywnych pandemicznych kwestii. Po pierwsze, w czasie nauki zdalnej zmniejszyła się liczba zwolnień lekarskich wśród nauczycieli. Po drugie, wielu z nich samodzielnie i w przyspieszonym tempie doskonaliło się w technikach komputerowych, przez co w krótkim czasie ich umiejętności w tym zakresie znacząco wzrosły. Po trzecie, część uczniów zrezygnowała ze zwolnień z wychowania fizycznego i uczestniczyła w zajęciach zdalnych. Powyżej opisana sytuacja nie napawa optymizmem w perspektywie powrotu do formy stacjonarnej WF. Natomiast z obserwacji wynika, że niektórzy uczniowie, do tej pory zwolnieni z WF, zwięrzyli szansę na uzyskanie stosunkowo łatwo dobrej oceny za czas zdalnego prowadzenia tych zajęć. Inni natomiast wyzbyli się obawy przed nauczycielem czy też rówieśnikami, czując się bezpiecznie za ekranem komputera i pod osłoną awatara. I wreszcie, po czwarte, cieszy fakt, że Ministerstwo Edukacji i Nauki zwróciło szczególną uwagę na wychowanie fizyczne, doceniając jego społeczną rolę. Dlatego należy się spodziewać, że wuefiści i kadra nauczania wczesnoszkolnego będą świetnie przygotowani do przeciwdziałania izolacji, hipokinezji czy otyłości, dzięki programowi „Aktywnego powrotu uczniów do szkół po pandemii”. Część nauczycieli uważa natomiast, że zdecydowanie lepszym rozwiązaniem byłoby rozdysponowanie środków finansowych przeznaczonych na projekt bezpośrednio do szkół. Trzeba również wspomnieć o jeszcze jednym pandemicznym plusie, a mianowicie o „500 plus” dla nauczycieli w grudniu 2020 roku. Dzięki temu finansowemu wsparciu można było choćby niewiele zainwestować w pomoce dydaktyczne do zdalnego nauczania, zważywszy na to, że średniej klasy laptop (podstawowe narzędzie w pracy zdalnej nauczycieli) kosztował w tym czasie ok. 2500 do 3000 złotych.

W ostatnim, podsumowującym fragmencie zawarłam kilka ogólnych uwag, poczynionych na podstawie obserwacji z ostatnich lat. Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z udziałem uczniów „sportowców” i tych sportu nieuprawiających oraz lekcji w klasach koedukacyjnych, szczególnie w wieku dojrzewania/dorostania, stało się sporym wyzwaniem dla nauczycieli, ale i uczniów. Poziom sprawności fizycznej i kondycja emocjonalno-psychiczna dzieci i młodzieży z roku na rok spada. Sprostanie wszystkim metodycznym i technicznym wymogom stawianym (po)nowoczesnemu wychowaniu fizycznemu (szczególnie w przypadku niedofinansowanych od lat wielu polskich szkół), pandemicznym wytycznym i rekomendacjom, a przy tym skuteczna realizacja podstaw programowych, to zadania często się wykluczające i trudne do zrealizowania. Istnieje nagła potrzeba zwiększenia wysiłków mających na celu kształcenie przyszłych nauczycieli pod kątem sprostania personalistycznej koncepcji wychowania (fizycznego), ze szczególnym uwzględnieniem nauk humanistycznych. Te ostatnie powinny w przekazie treści uwzględniać bezpośrednią ich przydatność w służbie szkolnemu wychowaniu fizycznemu.

Piśmiennictwo

- Doktor K., *Zarys socjologii zarządzania sportem*, Polska Korporacja Menedżerów Sportu, Warszawa 2005.
- Krawczyk Z., *Ciało jako fakt społeczno-kulturowy*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 2011.
- Krawczyk Z., *Społeczeństwo, kultura, kultura fizyczna*, [w:] *Socjologia kultury fizycznej*, red. Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 2011.
- Ministerstwo Edukacji i Nauki, *Aktywny powrót uczniów do szkoły po pandemii*, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wf-z-awf-czas-start-ruszaja-zapisy-na-szkolenia-dla-nauczycieli> [dostęp: 17.09.2021].
- Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20180000467/O/D20180467.pdf> [dostęp: 18.08.2021].
- Piasecki E., *Cele wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 2000.
- Raport NIK (2013), <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-wychowaniu-fizycznym-w-szkolach-2013.html/>
- Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego [...], <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000356/O/D20170356.pdf/> [dostęp: 18.07.2021].
- Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20090040017/O/D20090017.pdf/> [dostęp: 18.07.2021].
- Rozporządzenie MEN z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia, <https://www.dziennikustaw.gov.pl/D2018000046701.pdf> [dostęp: 26.08.2021].
- Szacki J., *Historia myśli socjologicznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Szczepański J., *Elementarne pojęcia socjologii*, PWN, Warszawa 1970.
- Tomecka M., *Aktywizacja do udziału w zajęciach wychowania fizycznego poprzez system oceniania*, [w:] *Współczesne problemy wychowania fizycznego*, red. J. Polechoński, K. Skalik, Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2021.
- Tomecka M., *Socjalizacja a zespołowe gry sportowe*, [w:] *Kultura fizyczna a socjalizacja*, red. Z. Dziubiński, K.W. Jankowski, Akademia Wychowania Fizycznego, SOSRP, Warszawa 2012.
- Tomecka M., *Sport w łańcuchu interpretacji*, [w:] *Filozoficzne i społeczne aspekty sportu i turystyki*, red. J. Kosiewicz, E. Małolepszy, A. Mastalerz, N. Organista, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. J. Długosza, PTNSS, Częstochowa 2019.
- Tyl A., *Prestiż zawodu nauczyciela*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2013.
- Ustawa z dnia 20 lipca 2017 r. o zmianie ustawy o sporcie oraz ustawy o ujawnianiu informacji o dokumentach organów bezpieczeństwa państwa z lat 1944–1990 oraz treści tych dokumentów, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170001600/O/D20171600.pdf> [dostęp: 27.08.2021].
- Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz.U. 2010 Nr 127 poz. 857), <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20101270857/U/D20100857Lj.pdf> [dostęp: 27.08.2021].
- Wielki słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1997.

Miejsce gimnastyki we współczesnym szkolnym wychowaniu fizycznym

Streszczenie. Wychowanie fizyczne jest formą uczestnictwa dzieci i młodzieży w kulturze fizycznej i stanowi jej szczególną część. Obok sportu i rekreacji fizycznej, wychowanie fizyczne ma na celu przygotowywać młode pokolenie do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Przygotowanie to jest jednak różnie rozumiane. Pierwotnie zajęcia ruchowe w szkole miały na celu gimnastykę ciała w intencji wzmocnienia zdrowia ćwiczącej młodzieży, by w ten sposób przygotować ją do aktywnego życia. Obecnie zgodnie z humanistyczną koncepcją wychowania fizycznego ma ono na celu kształtować osobowość wychowanka, jego postawy i przekonania wobec kultury fizycznej. Zmiana ta przynosi znaczące konsekwencje dla efektów i jakości zajęć fizycznych.

W artykule podjęto dyskusję nad jakością współczesnego wychowania fizycznego w kontekście dokonanej zmiany pedagogizującej jego cele, a w ślad za tym treści.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, gimnastyka, sprawność fizyczna

Place of gymnastics in modern school physical education

Abstract. Physical education is a form of youth participation in physical culture and it is a special part of it. Apart from sports and physical recreation, physical education aims to prepare the young generation to participate in physical culture. However, this preparation is understood differently. Originally, movement classes at school were aimed at body gymnastics with the intention of strengthening the health of exercising youth, thus preparing them for an active life. Currently, according to the humanistic concept of physical education, it aims to shape the personality of the pupil, his attitudes and beliefs towards physical culture. This change has significant implications for the effects and quality of physical education.

The article discusses the quality of modern physical education in the context of the pedagogical changes made in its goals and, consequently, its content.

Key words: physical education, gymnastics, physical fitness

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, e-mail: pawel.lawniczak@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Sformułowana w tytule alternatywa: gimnastyka czy wychowanie fizyczne, nie jest jedynie przedstawieniem problemu pozornego, sztucznego, nieistniejącego w rzeczywistości, jakby się mogło na pozór wydawać. Nie jest głosem mającym na celu jedynie sprowokować i zatrzymać uwagę czytelnika. Stanowi próbę podjęcia rzeczowej dyskusji na temat istoty wychowania fizycznego – jego podstaw teoretycznych i przesłania, jakie niesie. Chodzi tu o najbardziej podstawową refleksję na temat celów stawianych przed wychowaniem fizycznym jako zinstytucjonalizowanym, społecznym działaniem w ramach systemu edukacji ogólnej, jak również szerzej – refleksję dotyczącą teleologii i metodologii, jako ogólnej koncepcji (strategii) formułowania i osiągania celów kształcenia i wychowania.

Wiedza na temat, czym jest wychowanie fizyczne, a czym gimnastyka, jest dobrze ugruntowana w powszechnej świadomości. Powszechnie wiadomo, że wychowanie fizyczne to jeden z przedmiotów szkolnej edukacji, zaś gimnastyka to ogół ruchów wykonywanych najczęściej dla zdrowia. To oczywiście funkcjonujący w świadomości społecznej stereotyp myślowy, ujmujący rzecz w sposób skrótowy, uproszczony i zabarwiony wartościująco. Do takiego identyfikowania obu pojęć w dużej mierze przyczynił się stan edukacji fizycznej w szkole, innymi słowy chodzi o niski poziom i jakość wychowania fizycznego. W tym miejscu należałoby odwołać się do przekazywanych studentom studiującym nauki o kulturze fizycznej, studentom wychowania fizycznego i sportu, ustaleń teoretycznych. Wbrew pozorom bowiem zakres niewiedzy w tej dziedzinie jest powszechny i dotyczy również osób wykształconych, pedagogów i lekarzy, osób z tytułami naukowymi, przedstawicieli środowisk opiniotwórczych.

A zatem powtórzmy, wymienione w tytule pojęcia są powszechnie bez problemu identyfikowalne. Niemal każdy potrafi powiedzieć, czym jest (co to jest) wychowanie fizyczne i co to jest (czym jest) „gimnastyka”, łącząc te terminy niemal zawsze ze sprawnością fizyczną, młodzieżą i szkołą. Zawartość merytoryczna takich wypowiedzi jest jednak dalece niepełna lub niepoprawna. To, co zdaje się oczywiste i obszernie wyjaśnione, w rzeczywistości wcale takie nie jest. Powszechnie natomiast funkcjonuje stereotypowe rozumienie tych zagadnień.

W odniesieniu do każdego z omawianych pojęć należy sformułować pytania, które będą pełnić kluczową rolę w analizie, tak w zakresie ich funkcjonowania w szerokiej świadomości społecznej, jak i na potrzeby rzeczowej dyskusji o ich istocie.

Pytania o „wychowanie fizyczne”

Na początku musi paść pytanie „co to jest i – po co jest wychowanie fizyczne?” Z pewnością okaże się, że udzielane odpowiedzi znacznie się różnią. Większość pytanym będzie wskazywała na sprawność fizyczną i zdrowie młodzieży jako przedmiot oddziaływania. Część będzie podnosić walory rekreacyjne aktywności

fizycznej jako niezbędny element czasowego oderwania się od obarczającej ciężką pracą szkolnej rzeczywistości („poważnych przedmiotów”). Jeszcze inni powiedzą o możliwości poznania różnych sportów i gier sportowych, jaką stwarzają zajęcia wychowania fizycznego lub wprost – możliwości „pogimnastykowania” czy „wygimnastykowania się”. Z przytoczonymi możliwymi wypowiedziami na temat wychowania fizycznego można się spotkać w wielu realnych sytuacjach, te pochodzą z badań naukowych realizowanych na potrzeby prac dyplomowych, licencjackich, magisterskich powstających pod kierunkiem autora. Ukazują one sposób postrzegania przez ogół ważnego składnika edukacji, jakim jest wychowanie fizyczne, ukazując niski, odbiegający od oczekiwanego poziom. To stwierdzenie powinno stać się punktem wyjścia do odpowiedzi na pytanie o przyczynę takiego stanu rzeczy i możliwe skutki. Drugą równorzędną grupą są następujące pytania: jakie jest to wychowanie fizyczne; jak zapamiętywane są przez uczestników zajęcia wychowania fizycznego; jakie treści zawierają w sobie te zajęcia; co się na nich dzieje?

W dalszej kolejności należy zapytać o sprawność fizyczną: co to jest i jak bardzo jest istotna, ważna, potrzebna; jaka być powinna? W końcu postawmy pytanie, jaka jest w tym wszystkim rola wspomnianej gimnastyki? Ostatecznie przecież zajęcia wychowania fizycznego odbywają się nie gdzie indziej tylko na sali gimnastycznej i określane są jako „gimnastykowanie się”.

Wszystkie te i ewentualnie jeszcze inne pytania stawiane przed wychowaniem fizycznym prowadzą do postawienia zasadniczej kwestii – uzasadnienia istnienia wychowania fizycznego jako przedmiotu w szkole, odpowiedzi na pytanie o rolę, jaką pełni w systemie kształcenia. Po co są lekcje wychowania fizycznego? Czy mają pełnić funkcję jakiegoś niezbędnego czynnika uzupełniającego, swoistego katalizatora procesu dydaktyczno-wychowawczego? Czy zostały wprowadzone (i są?!) po to, by podnosić efektywność tego procesu? Czy może chodzi o coś więcej, mianowicie o **wychowanie w pełnym tego słowa znaczeniu, o kształtowanie wychowanka, jego osobowości we wszystkich aspektach**. Skoro tak, to należy przyznać wychowaniu fizycznemu dość istotną rolę w edukacji w ogóle. Nie jest ono tylko po to, aby zapewnić relaks i odpoczynek pomiędzy lekcjami z różnych przedmiotów, uczynić pobyt w szkole znośniejszym i przyjemniejszym, bardziej odpowiadającym zabawowej naturze dziecka. Należy je uznać za poważny przedmiot programowy, spełniający ważny cel. Beztroska zabawa i radość z uczestnictwa, z czym kojarzone są zajęcia wychowania fizycznego, odgrywają istotną rolę, jednak nie jako cel, ale środek do realizacji celu nadrzędnego.

To podstawowe rozróżnienie powinno posłużyć za punkt wyjścia do wszelkich dyskusji o wychowaniu fizycznym.

Krótką historia wychowania fizycznego

W tym miejscu należy cofnąć się w nieodległą przeszłość, kiedy obydwa te pojęcia: wychowania fizycznego i gimnastyki, stosowano wymiennie, odnosiły się do tej samej sytuacji. Oznaczały, ujęte w szkolnych programach edukacyjnych,

zajęcia ruchowe, mające na celu podnoszenie sprawności fizycznej w intencji poprawy ogólnego stanu zdrowia dzieci i młodzieży.

Zajęcia te określane były wówczas i będą jeszcze długo później jako gimnastyka. Termin gimnastyka na określenie zajęć fizycznych jako jednej z lekcji ujętych w programie szkolnym, stosowany jest w mowie potocznej do dzisiaj. Mówimy więc o zajęciach gimnastycznych, o lekcji gimnastyki, o stroju na gimnastykę (jako wymaganym, obowiązkowym). Utrwalonym w języku reliktem jest nazywanie sali do zajęć fizycznych salą gimnastyczną. W taki charakterystyczny, wyróżniający się obiekt wyposażona jest obecnie każda szkoła. Nazwa tego budynku jednocześnie zaświadcza o początkach zajęć fizycznych w szkole – o ich idei, przesłaniu, celu i treści.

Drugi (w kolejności chronologicznej) z terminów – wychowania fizycznego – utrwalał się stopniowo, najpierw w formalnym nazewnictwie i wszelkich zapisach, a dopiero później w języku obiegowym. Współcześnie to właśnie wychowanie fizyczne jest tą nazwą, którą posługujemy się na określenie szkolnych zajęć fizycznych realizowanych (a jakże!) na sali gimnastycznej.

Kończąc te wstępne wyjaśnienia terminologiczne, należy dodać, że historia nazwy „gimnastyka” liczy sobie ok. 2500 lat. Przez cały ten okres oznaczała ona ruchy ciała i związany z nimi wysiłek fizyczny. Jednak na przestrzeni czasu pojęciem gimnastyki zaczęto określać także specyficzne działania wychowawcze polegające na kształtowaniu ciała i kształceniu ruchowym, jak też cały dorobek w tej dziedzinie. Współcześnie stosuje się pojęcia wychowania fizycznego i kultury fizycznej. Dla odmiany historia nazywania szkolnych zajęć fizycznych, lekcji realizowanych na potrzeby kształcenia ruchowego, wychowaniem fizycznym liczy sobie zaledwie kilkadziesiąt lat. Zgodnie z chronologią więc najpierw należałoby zająć się szczegółowo gimnastyką jako terminem pierwotnym w analizowanym zagadnieniu¹.

Co to jest „gimnastyka”?

W przypadku gimnastyki mamy do czynienia z szeregiem skojarzeń, które powstają wraz z użyciem tego terminu w różnych okolicznościach i sytuacjach. Możemy tu mówić o różnych perspektywach patrzenia na gimnastykę: z perspektywy ćwiczeń fizycznych, ich istoty i funkcji; gimnastyce w ramach sportu; gimnastyce z perspektywy funkcjonowania i zdrowia organizmu ludzkiego.

Ze względu na cel, przeznaczenie, gimnastyka definiowana jest jako ćwiczenia poszczególnych części ciała, z reguły o charakterze gibkościowym, mające na celu rozciągnięcie, uelastycznienie, zwiększenie możliwości zakresu ruchów w poszczególnych obszarach ciała. Z perspektywy sportu, gimnastyka to dyscyplina sportowa o charakterze „artystycznym”, polegająca na wykonywaniu trudnych do określenia i zarazem imponujących ćwiczeń z przyborem o charakterze

¹ R. Wroczyński, *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Ossolineum, Wrocław 1985.

tanecznym do muzyki, albo ćwiczeń na przyrządach. Tym samym identyfikuje się sport gimnastyczny z gimnastyką artystyczną lub akrobatyką, co wskazuje na mocno zawężoną wiedzę w tym przedmiocie.

Gimnastykę postrzega się też z perspektywy zdrowotnej – jako ćwiczenia dzieci, szczególnie tych młodszych, o charakterze korekcyjno-kompensacyjnym, prowadzone w ramach dodatkowych zajęć szkolnych, jak i z perspektywy stricte medycznej – jako ćwiczenia zlecane przez lekarza intensyfikujące powrót do zdrowia po doznanym i wyleczonym urazie, przebytej chorobie, operacji itp.²

Istnieje też szereg skojarzeń z gimnastyką w użyciu czynnościowym. Mówimy zatem o „gimnastykowaniu się” – kiedy jakaś czynność przychodzi z trudem, o „wygimnastykowaniu” – kiedy wskazujemy na umiejętności wykonywania trudnych ewolucji akrobatycznych, „fikołków”, „salt”, „gwiazd”, różnorodnych ćwiczeń na „drażkach”, „kozłach”, „batutach”. Mówimy też o „gimnastyce szarych komórek”, kiedy mamy do rozwiązania jakiś niełatwy problem, zadanie o charakterze teoretycznym.

Po co jest wychowanie fizyczne?

Tak jak w przypadku gimnastyki problemem jest jej postrzeganie stereotypowe, utrwalone w świadomości społecznej, odbiegające od rzeczywistej treści, tak w przypadku wychowania fizycznego problem leży w uświadomieniu sobie jego celów. Szkolne zajęcia wychowania fizycznego mają, w zależności od oczekiwań, dostarczyć „dawki ruchu” po angażujących intelektualnie, poważnych zajęciach lub zagwarantować młodzieży „proste kręgosłupy”. Wymienione tu sformułowania funkcjonują w języku powszechnie i rozumiane są dosłownie przy określaniu celów wychowania fizycznego. Rzadko kto natomiast zauważa, że wychowanie fizyczne, zgodnie ze swoją nazwą, ma przede wszystkim wychowywać. To, w jaki sposób powinien się ten proces odbywać i czego dotyczyć, dowiadujemy się z opracowań Macieja Demela: *Propedeutyka wychowania fizycznego* i *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, które ukazały się odpowiednio w 1965 i 1973 roku, a więc pół wieku temu. Jednak wiedza na ten temat jest znana jedynie nauczycielom wychowania fizycznego i to nie wszystkim. Poza nimi, na terenie szkoły, w której to wychowanie fizyczne jest realizowane, wśród nauczycieli pozostałych przedmiotów niewiele na ten temat wiadomo. Wiedza ta (o celu, funkcji, roli wychowania fizycznego) wśród szerokich kręgów społecznych, spoza edukacji, jest marginalna. Z jednej strony wina za taki stan rzeczy tkwi w samym przedmiocie wychowania fizycznego, w ramach którego tej fundamentalnej, podstawowej wiedzy nie przekazuje się skutecznie wychowankom. Dwanaście lat systematycznej edukacji fizycznej nie pozostawia w ich świadomości tego zasadniczego przekazu o kształtowanych przez cały ten czas postawach: wobec własnej cielesności,

² P. Ławniczak, *Funkcje zdrowotno-rozwojowe i wychowawcze gimnastyki dziecięcej – założenia a rzeczywistość*, [w:] *Zdrowie – ruch – fair-play*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2001, s. 169–178.

wobec zdrowia i sprawności fizycznej, wobec aktywności fizycznej jako fundamentu tegoż zdrowia i sprawności fizycznej, wobec szeroko rozumianej własnej kultury fizycznej.

Wychowanie do kultury fizycznej, w intencji przygotowania do aktywnego w niej uczestnictwa, z pożytkiem dla podstawowej wartości, jaką jest zdrowie, czyli jeden z filarów ludzkiego szczęścia – nie jest praktycznie obecny w społeczeństwie. Tylko nieliczne osoby są w stanie tak uzasadnić potrzebę wychowania fizycznego.

Tymczasem świadomość celów stawianych przed działalnością w określonej dziedzinie ma dla niej znaczenie decydujące. Brak tej świadomości w dziedzinie edukacji, z jednej strony weryfikuje w określony sposób jej jakość, z drugiej zaś generuje wielorakie negatywne skutki. W przypadku wychowania fizycznego skutki te lokują się w obszarze kultury fizycznej społeczeństwa. Przekładają się na jej funkcjonowanie, styl życia jednostek, jak i całego społeczeństwa, znajdując swój ostateczny wyraz w kondycji fizycznej, zdrowiu fizycznym społeczeństwa, i tym samym – kosztach społecznego funkcjonowania i perspektywach rozwojowych w wymiarze społecznym i szczęściu osobistym w wymiarze jednostkowym.

Czy jest to wina jakości wychowania fizycznego, doboru realizowanych treści, czy obiektywnej trudności związanej z osiągnięciem tak sformułowanego celu? Odpowiedzi na te pytania w obydwu przypadkach są twierdzące, zatem kwestie te winny stać się przedmiotem szerokiej dyskusji i podstawą do formułowania rozwiązań.

Sprawność fizyczna – czym jest, jej cel, jaka być powinna?

Jeszcze inny problem wiąże się z definiowaniem sprawności fizycznej. Tu czynnikiem determinującym jest świadomość własnego stanu fizycznego i poziom oczekiwań w zakresie tejże sprawności. Te z kolei wyznaczają codzienne potrzeby w tym zakresie, skądinąd współcześnie bardzo przecież ograniczone. W efekcie pojmowanie sprawności fizycznej redukowane jest faktycznie do braku widocznych deficytów czy wręcz ułomności utrudniających codzienne funkcjonowanie.

Nie musimy chodzić, bo jesteśmy wożeni, nie mówiąc o bieganiu, które zostało wyeliminowane z naszych „cywilizowanych (?)” zachowań, nie musimy też wchodzić, bo są windy, które nas wwiozą, nie musimy dźwigać – robi to dźwig, w ogóle nie musimy męczyć się, fizycznie pracując. Robią to za nas wyspecjalizowane sprzęty i urządzenia, chronią nas od tego wyspecjalizowane regulacje. Zwolnienie nas z niemal wszystkich codziennych czynności wymagających wysiłku fizycznego, powodujących większe bądź mniejsze zmęczenie i tym samym testujących na bieżąco naszą sprawność fizyczną, szybciej bądź po dłuższym czasie, pozbawiło nas zarówno źródła informacji o własnym stanie fizycznym, jak i wiedzy o stanie pożądanym. Wiedza o właściwym poziomie sprawności fizycznej

– czyli takim, którego poszczególne parametry oscylują w granicach norm fizjologicznych, a nie poza nimi – jest wyznaczona własnymi oczekiwaniami w odpowiedzi na wymagania środowiska, w którym funkcjonuje współczesny człowiek. W obliczu opisanych wcześniej realiów należy ją uznać za bardzo wypaczoną.

Taki stan świadomości dorosłych rzutuje na dzieci. Zadowolenie ze stanu fizycznego własnych pociech, nawet gdy ich sprawność fizyczna kwalifikuje się raczej do pilnej i intensywnej interwencji kompensacyjno-korekcyjnej, a nawet rehabilitacyjnej, jest powszechne wśród rodziców. Co więcej, poczynienie w tym zakresie jakichś uwag krytycznych przez, dajmy na to, nauczyciela wychowania fizycznego, jest traktowane jako krzywda godząca w dobra osobiste – „przecież mojemu dziecku nic nie brakuje, ma wszystko i rozwija się prawidłowo”. Sprawność fizyczna dzieci, nad którą załamują ręce specjaliści (podejmujący szkolenie sportowe w różnych dyscyplinach sportu oraz niektórzy wuefści), wśród rodziców nie tylko nie budzi jakiegokolwiek obawy, niepokoju czy niezadowolenia, ale jest wręcz uważana za w pełni satysfakcjonującą. Tego rodzaju niedoskonałości u swoich dzieci, w przeciwieństwie do innych, jak np. umiejętności w zakresie języków obcych, rodzice z reguły nigdy nie chcą dostrzec, sądząc – i słusznie – że są za nią odpowiedzialni przede wszystkim oni.

Z tej perspektywy, mgliste pojęcie o właściwym poziomie sprawności fizycznej i jej wyznacznikach, kryteriach, jak również wymaganych dla niej zachowaniach, może być powodowane nie tyle niewiedzą, kompletną indolencją, choć to ją się dostrzega, ile niechęcią w dostrzeżeniu prawdy spowodowaną własnym egoizmem i lenistwem. Świadomość w tym zakresie musiałaby pociągnąć za sobą konieczność zapewnienia swojemu dziecku odpowiednich warunków do aktywności fizycznej jako podstawy jego prawidłowego rozwoju i sprawności. Co więcej, przyjęcie do świadomości określonych faktów z zakresu sprawności fizycznej i jej uwarunkowań oznaczałoby konieczność wykazania się własną aktywnością i determinacją w wywołaniu u swojej pociechy odpowiednich zachowań, postawieniem przed nią wymagań, jak również, a może przede wszystkim, przed sobą. To zaś oznacza wysiłek i rezygnację ze spokoju, jaki daje wiecznie zajęte i pracujące z komputerem dziecko. Przekonanie o prawidłowo rozwijającym się – nierobiącym nic złego – dziecku, a tym samym o właściwie pełnionej przez siebie roli rodzicielskiej, w połączeniu z brakiem konieczności stałego zajmowania się własną pociechą, stanowi istotne źródło komfortu osobistego i ogólnego błogostanu. Wejście w konflikt z dzieckiem, bo do tego często rzecz się sprowadza, gdy stawiamy pewne ograniczenia (w korzystaniu z komputera) na rzecz określonego, w naszym przekonaniu wartościowego, wysiłku (np. poświęconego na aktywność fizyczną), jest dla wielu rodziców barierą, której nie podejmują się pokonać w imię fałszywie i egoistycznie pojmowanej miłości, lub też z racji otwarcie deklarowanej własnej bezsilności.

Równocześnie, niejako w reakcji na przedstawiony mechanizm, jesteśmy świadkami zjawiska przeciwnego – rosnącego aktywnego zainteresowania sprawnością fizyczną własnego dziecka, wąskiego jak na razie, ale stale poszerzającego się grona rodziców. Grupa ta składa się po części z osób o większej

świadomości w kwestii aktywności i sprawności fizycznej, z reguły wyznaczonej własnym sportowym doświadczeniem, po części zaś (i tych jest więcej) chęcią ukazania poprzez własne dziecko osobistego statusu i przynależności do społecznej elity. Ta, na pierwszy rzut oka niezbyt czysta, motywacja jest w tym przypadku i użyteczna (poprzez swoją skuteczność), i pożyteczna. W dążeniu do osobistego poczucia „dania własnemu dziecku wszystkiego”, a czasami z chęci pochwalenia się przed znajomymi, że dla dobra swojego dziecka robi się wszystko, rodzice ci wybierają dla swoich pociech zajęcia ruchowe, sporty, w ich mniemaniu najwłaściwsze.

Aktywność fizyczna stała się współcześnie przejawem prestiżu, nobilitującym społecznie. Nie można już mieć i prezentować przed otoczeniem własnego dobrego samopoczucia, satysfakcji z własnej pozycji społecznej, nie podkreślając przy tym własnej aktywności fizycznej³. Zjawisko rosnącego zainteresowania własną (i własnych dzieci) aktywnością fizyczną jest, co oczywiste, szczególnie widoczne w środowiskach i grupach społecznych dobrze sytuowanych. Można to zaobserwować, porównując uwarunkowania aktywności sportowo-rekreacyjnej wybranego środowiska z tymi, jakie są charakterystyczne dla bogatych środowisk wielkomiejskich, szczególnie Warszawy, gdzie liczba instytucji oferujących zorganizowane zajęcia aktywności fizycznej jest zdecydowanie większa.

Aktywność, zaangażowanie rodziców w podejmowaniu działań przejmujących niejako w całości zadania szkoły w tym zakresie czasami przybiera przesadne rozmiary. Przesada ta wyraża się w wynajdywaniu dla swoich dzieci jak największej liczby różnorodnych form aktywności (gimnastyka, sporty walki, taniec, balet, basen, surwiwal), bez liczenia się z możliwościami dziecka, nie mówiąc o jego odczuciach. W skrajnych przypadkach da się zauważyć wręcz swoistą rywalizację, ściganie się, kto więcej swojemu dziecku jest w stanie dać i poświęcić.

Problematyka – uzasadnienie celu analiz

Z przedstawionego powyżej wprowadzenia, będącego w efekcie krytycznym opisem trzech dziedzin funkcjonujących w obszarze kultury fizycznej, wynika, że z każdą z nich wiążą się pewne niejasności, stereotypy czy wręcz przekłamania, będące konsekwencją braku elementarnej wiedzy. Powyższy opis miał na celu zdefiniowanie dylematów związanych z funkcjonowaniem tych trzech dziedzin jako kategorii pojęciowych i obszarów praktyki w kulturze fizycznej. To z kolei winno stać się podstawą do podjęcia próby uporania się z problemem niskiej świadomości społecznej w zakresie znaczenia i roli analizowanych zagadnień, jako jednym z wyznaczników poziomu kultury fizycznej. Tak zakreślony cel analiz teoretycznych ma szczególnie sens dla prowadzonego dyskursu nad stanem i przyszłością kultury fizycznej i jej – jak to określił Maciej Demel – kursu propeutycznego, jakim jest wychowanie fizyczne.

³ P. Ławniczak, *Aktywność ruchowa wobec jakości życia*, [w:] *Wychowanie Fizyczne w kontekście międzynarodowym*, red. P. Kijo, Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu, Zgierz 2013, s. 217–234.

Podjęcie takiej analizy wynika z najgłębszego przekonania autora, popartego wynikami licznych badań, o istnieniu problemu niskiej świadomości społecznej w odniesieniu do omawianych zagadnień, jak i negatywnym wpływie takiego stanu rzeczy na praktykę i funkcjonowanie w kulturze fizycznej.

Wiedza na temat sensu, istoty lub wprost, funkcji, jaką pełni wychowanie fizyczne, celów stawianych przed tą dziedziną szkolnej edukacji, jest dalece niewystarczająca, by można było prawidłowo realizować proces edukacji fizycznej, jak i edukacji w ogóle. Przyjmując, że końcowe efekty procesu kształcenia są pochodną świadomości jego celów i aktywności wychowanka wywołanej tą świadomością, można też przyjąć, iż jakość wychowania fizycznego mierzona jego efektywnością musi być bardzo niska. I tak jest w rzeczywistości.

Wychowanie fizyczne w ogniu krytyki

Krytyka jakości wychowania fizycznego jest niemal powszechna we wszystkich grupach będących stronami procesu szkolnej edukacji. Z zawartości zajęć wychowania fizycznego, tego, co się na nich dzieje, niezadowoleni są też sami uczniowie. Przy czym nie podoba im się zarówno przymus robienia czegoś, co określają jako „trudne”, „męczące” i „niepotrzebne”, jak i wykonywanie ciągle czegoś, co uznają za „nudne”. Ich rodzice z kolei krytykują wychowanie fizyczne za to, że przesadnie angażuje dzieci (męczy i tak już przemęczone pracą dzieci) w stosunku do potrzeb, nie uwzględniając znaczenia innych ważniejszych rzeczy – tzw. „poważnych” przedmiotów, umiejętności w zakresie języków obcych itp. Czynią to często nie wprost, niewerbalnie, ale zawsze „efektywnie” – to znaczy realnie sytuując wychowanie fizyczne na nierównoprawnej, niższej pozycji. Jest też niewielka grupa rodziców, którzy krytykują wychowanie fizyczne za coś przeciwnego – mianowicie za brak wymagań, i tym samym wartościowych treści.

Krytyka wychowania fizycznego płynie także ze strony środowiska szkolnych wychowawców, tzn. nauczycieli pozostałych, poza wychowaniem fizycznym, przedmiotów szkolnych oraz dyrekcji, dla których jest to przedmiot w sposób oczywisty nierównorzędny, by nie powiedzieć egzotyczny, na terenie pedagogicznej rzeczywistości. Czynią to, akcentując problemy organizacyjne (w planie zajęć), jakie stwarza przedmiot wychowania fizycznego, nie dostrzegając w ogóle jego wychowawczej funkcji w wychowaniu, a tym bardziej własnej wychowawczej roli w tym zakresie. Nie rozumieją i nie dostrzegają wartości zawartych i realizowanych, w większym lub mniejszym stopniu, w treści zajęć WF. Brak (wypadnięcie) zajęć z jakiegoś powodu czy, z drugiej strony, indywidualna nieobecność na tym przedmiocie nie pociąga za sobą żadnych realnych strat, w przeciwieństwie do wypadnięcia innych, „istotnych, ważnych” lekcji, gdzie w takiej sytuacji podnoszona jest kwestia, że „nie zdążymy z programem”. Zarysowany tu stosunek szkoły jako zbiorowości nauczycieli, pedagogów do wychowania fizycznego jest powszechnie dostrzegany przez bezpośrednich uczestników – uczniów i pośrednich obserwatorów, jest też widoczny w badaniach nad rzeczywistością szkolnego wychowania fizycznego.

Uogólniając poruszone kwestie, można przyjąć, że przyczyną mało sprzyjającego nastawienia „ciała pedagogicznego” do spraw wychowania fizycznego jest stan kultury fizycznej w społeczeństwie. Poziom wiedzy i umiejętności, sprawność i przejawiane zachowania, zainteresowania, a nade wszystko postawy w obszarze kultury fizycznej osób odpowiedzialnych za edukację młodzieży, nie odbiegają przecież w niczym od reszty społeczeństwa.

Wychowanie fizyczne i jego jakość krytykowane są także przez samych wychowawców, nauczycieli wychowania fizycznego – oczywiście w specyficzny, z uwagi na własną pozycję, sposób. Nie podnosząc zastrzeżeń w stosunku do własnej pracy, co zrozumiałe, negatywnie wypowiadają się o jej efektach, winiąc za to warunki realizacji, na które składają się: problemy współczesnej młodzieży i jej stale pogarszająca się sprawność, jej zainteresowania i zachowania, leżące niejako na antypodach spraw wychowania fizycznego i sportu, brak zrozumienia ze strony środowiska (rodziców i innych istotnych dla wychowania grup) dla swojego przedmiotu i ogólny brak właściwej atmosfery dla wagi spraw wychowania fizycznego.

Bez względu na kierunek, z którego płyną krytyczne uwagi wobec wychowania fizycznego, zawsze mają one wymiar negatywny, niszczący dla idei i praktyki szkolnej edukacji fizycznej – nie pomagają w dokonywaniu zmian naprawczych, a deprecjonują, obniżają rangę przedmiotu, jego prestiż w relacji do pozostałych i w wymiarze ogólnym.

Cele wychowania fizycznego – perspektywa historyczna

Rozważania nad stanem wychowania fizycznego z pewnością zostaną wzbogacone, gdy uwzględni się perspektywę historyczną. W tym celu należy odwołać się do poglądów Macieja Demela z lat 60. i 70. XX wieku. Sformułowany przez niego zarzut w stosunku do ówczesnego wychowania fizycznego sprowadzał się do braku pełnienia wychowawczej roli przez eksponowanie celów sprawnościowych kosztem celów wychowawczych, odnoszących się choćby do kształtowania postaw prozdrowotnych, oraz nastawienie na wyczyn sportowy i tym samym ograniczenie odbiorców do wąskiej grupy najsprawniejszych, z pominięciem większości.

Gwoli prawdy i sprawiedliwości należy przyznać, że istotnie wychowanie fizyczne, jak i sport (cała kultura fizyczna) pełniły w tym czasie, w szczytowym okresie funkcjonowania ustroju totalitarnego, funkcje propagandowe. Dzięki swoim właściwościom, zaletom i wartościom kultura fizyczna doskonale nadawała się do pokazywania wielkości dokonań socjalistycznego ustroju. Szerokie oddziaływanie i niemal powszechna akceptowalność szczególnie wśród młodzieży, predestynują szczególnie sport do wykorzystywania w celach promocyjnych, tak rzeczy, jak i idei, zarówno w przeszłości, jak i współcześnie. Włączenie wychowania fizycznego w system selekcji i naboru zawodników do sportu stanowiło wówczas naturalną konsekwencję realizacji ideologicznych celów. To jednak, co należy zauważyć, to fakt, że na wykorzystywaniu wizerunku sportu i wychowania

fizycznego do forsowania nieprawdziwego, zakłamanego w swej istocie wobec społeczeństwa, ideologicznego przekazu, korzystały obydwie wymienione obszary kultury fizycznej. Wydaje się, że dla dobra (prawdziwości, rzetelności) i jasności formułowanych sądów należy akurat w tym przypadku oddzielić ocenę jakości funkcjonowania wychowania fizycznego i sportu wówczas, od osobistego, z wielu przyczyn naturalnie negatywnego, stosunku do ideologii komunistycznej.

Krytyka pod adresem wychowania fizycznego sformułowana przez Macieja Demela miała charakter fundamentalny, włącznie z podważeniem jego zasadności jako składowej edukacji. Powstały trzy koncepcje modyfikacji funkcjonowania ćwiczeń fizycznych w programie szkoły, z których jedna zakładała eliminację wychowania fizycznego i zastąpienie go wychowaniem zdrowotnym. W teorii wychowania fizycznego dokonuje się rewolucyjna przemiana odnosząca się do aksjologii i teleologii tego przedmiotu nauczania. Sformułowana zostaje nowa koncepcja wychowania fizycznego, określana jako koncepcja humanistyczna. Aktualna do dzisiaj, eksponuje cele wychowawcze, traktując wychowanie fizyczne jako proces „urabiania osobowości” pod kątem troski o ciało.

Już nie prawidłowa postawa ciała, sprawność fizyczna czy zdrowie, ale zespół cech osobowych, które spowodują zainteresowanie aktywnością fizyczną i w ogóle własną fizycznością, jest celem wychowania fizycznego. Kształtowanie właściwych zainteresowań i postaw wobec aktywności fizycznej, formowanie osobowości skłonnej do zadbania o ciało, to nowa perspektywa teleologiczna dla wychowania fizycznego⁴.

Twórca humanistycznej koncepcji wychowania fizycznego Maciej Demel wywodzi cele wychowania fizycznego z osobotwórczych wartości tkwiących w wysiłku fizycznym, aktywności ruchowej i tych związanych z atmosferą rywalizacji, występujących w zajęciach wychowania fizycznego.

Spełniając logiczny wymóg dotyczący adresata procesu wychowawczego – jest nim wychowanek jako osoba – ukierunkowano cele wychowania fizycznego na jego osobowość jako całość. Otwarto niejako nową, całkowicie różniącą się w stosunku do poprzedniej, epokę w podejściu do wychowania fizycznego jako procesu. Stanowiąca swoisty „przewrót kopernikański” w podejściu do funkcjonujących w programach szkolnych zajęć ćwiczeń fizycznych, koncepcja ta od lat 80. XX wieku panuje niepodzielnie.

Można powiedzieć, że przewrót ten umieścił na dobre wychowanie fizyczne w obszarze szkolnej edukacji. Jako przedmiot nauczania uzyskuje ono pełnię praw. Odpowiadając na najistotniejsze potrzeby rozwijającego się organizmu, jednocześnie wychowuje w pełnym tego słowa znaczeniu.

⁴ Zagadnienie to przedstawiono m.in. w opracowaniach i podręcznikach z zakresu teorii wychowania fizycznego: M. Demel, *Propedeutyka wychowania fizycznego*, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1965; M.M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, PWN, Warszawa 1970; K. Zuchora, *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1980; W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.

Rysy na „nowym” wychowaniu fizycznym

Nowa, humanistyczna perspektywa wychowania fizycznego zawiera jednak mankament, który można by określić jako strukturalny.

Cele ujęte w kategoriach postaw, przekonań, zamiłowań, do tego odnoszące się do bliżej nieokreślonej przyszłości, jako takie są nieweryfikowalne za pomocą wyobrażalnych wskaźników użytecznych do oceny ich realizacji. Tym samym proces dydaktyczno-wychowawczy pozbawiony został jednego z podstawowych elementów, jakim jest ocena efektów.

Stosownie do metodycznych i prakseologicznych wskazań dotyczących procesu kształcenia, formułowanie celów dla skuteczności (zakresu, poziomu) ich realizacji winno być odpowiednio konkretne i weryfikowalne. Tymczasem tutaj tak nie jest. Jak ocenić, i kto ma to zrobić, postawę wobec szeroko pojętej kultury fizycznej, jej poszczególnych składowych: postawy wobec własnego ciała, jego sprawności i budowy, higieny i zdrowia, różnych form aktywności ruchowej, wysiłku, pracy nad sobą, hartowania, wypoczynku itd.? Kiedy i za pomocą jakich narzędzi ocenić zainteresowania i zamiłowania? Co z rzetelnością i obiektywizmem takiej oceny? Czy w ogóle można mówić o ocenie tak sformułowanych celów, a jeśli nie, to czy dalej możemy mówić o procesie jako takim? Na pewno nie da się zweryfikować jakości, skuteczności podjętych działań. Nie da się ocenić stopnia realizacji celu, skoro ten cel jest sformułowany tak ogólnie czy wręcz abstrakcyjnie. Nie da się ocenić jakości pracy nauczyciela, bo nie postawiono mu konkretnych zadań.

Tymczasem ocena jakości działania ma znaczenie fundamentalne, polega na porównaniu osiągnięć z założeniami, określeniu stopnia realizacji przyjętego na wstępie celu. Nie mogąc wskazać na osiągnięcia, nie możemy też dokonać porównania.

Proces wychowania fizycznego jest zatem pozbawiony bardzo istotnego elementu, jakim jest ocena, a to oznacza, że nie wiemy o nim rzeczy najistotniejszej – czy i w jakim stopniu zrealizowano założone cele i czy w związku z tym zajęcia te miały jakikolwiek sens.

To najdalej idące pytanie, które nie jest powszechnie stawiane. Pytamy natomiast o korzyści płynące z zajęć wychowania fizycznego, o to, co one dały wychowankom na przyszłość, czego nauczyły, co ukształtowały, co im zawdzięczamy. I tutaj powszechnie mamy do czynienia z problemem w udzieleniu odpowiedzi. Lista korzyści okazuje się krótka, a często w ogóle ich nie można wymienić. Za to pojawia się krytyka. Za taki stan rzeczy odpowiedzialny jest powszechny (niestety także wśród nauczycieli i to nauczycieli wychowania fizycznego) brak pełnej świadomości w zakresie stawianych przed zajęciami wychowania fizycznego celów, której miejsce zajmuje mgliste zaledwie intuicyjne rozeznanie.

Zmiana związana z przyjęciem humanistycznej perspektywy w postrzeganiu istoty wychowania fizycznego przyniosła rozciągnięcie oczekiwań pod jego adresem. Odnoszą się one, i słusznie, do całej osobowości, wyznaczając odpowiednio wysoką pozycję w procesie kształtowania młodego człowieka. Niestety, dzieje się

to kosztem celów odnoszących się bezpośrednio do ciała – specyficznych dla aktywności ruchowej, której zajęcia fizyczne są poświęcone.

Są one deprecjonowane i celowo wręcz pomijane w kolejnych „zreformowanych” programach. Nie można więc oceniać osiągnięć w zakresie sprawności fizycznej, bo to mogłoby dyskryminować słabszych! Także ocena opanowanych umiejętności (wszak oparte są na sprawności) nie powinna mieć większego wpływu na ocenę końcową. W to miejsce jako przedmiot oceny pojawia się ogólnikowa aktywność, zaangażowanie czy postawa wobec zajęć wychowania fizycznego. Na koniec skala, która może być wykorzystywana w przedziale między oceną bardzo dobrą a dobrą (w ostateczności), bo uczeń nie powinien doświadczać porażek, a tylko sukcesy. Ta, w pewnym sensie przerysowana i momentami karykaturalna, diagnoza szkolnego wychowania fizycznego oparta jest na systematycznej wieloletniej obserwacji własnej i opiniach uczestników, absolwentów szkół, zbieranych na potrzeby badań do prac licencjackich i magisterskich przygotowywanych pod kierunkiem autora.

Jak się wydaje, dużą w tym zasługę ma odejście od naturalistycznego postrzegania wychowania fizycznego z celami adresowanymi do ciała na rzecz optyki humanistycznej – z postawionymi w miejscu celów pięknymi życzeniami zdrowia i szczęścia. Jednocześnie zapomniano jakby o tym, że sprawność, umiejętności, budowa ciała, to wartości, na których opierają się zainteresowania, zamiłowania, zachowania i postawy w kulturze fizycznej, służące w ostateczności temuż zdrowiu i oczekiwanemu szczęściu. Jest więc dla nich miejsce w treściach wychowania fizycznego. Co więcej, są one niezbędnym elementem osiągnięcia kierunkowych celów wychowawczych.

Sprawność i umiejętności jako cel wychowania fizycznego

Nie podważając poglądu, że wychowanie fizyczne jest przede wszystkim właśnie wychowaniem, a więc czynnością zmierzającą do kształtowania osobowości, polegającą na wywoływaniu w tej osobowości trwałych, w naszym przekonaniu pozytywnych, nakierowanych na uznawane wartości, zmian, należy na nowo przyrzeć się celom stawianym przed szkolnymi ćwiczeniami fizycznymi na początku ich zaistnienia w ramach lekcji w szkole.

Innymi słowy, niejako wrócić do naturalistycznej koncepcji zajęć ruchowych w szkole, które wtedy nazywały się gimnastyką i rzeczywiście zawierały treści gimnastyczne. Stanowiłoby to podstawę dla rozważań nad użytecznością wychowawczą, wykorzystywanego w tym działaniu, środka. Nieporozumienie dotyczy bowiem stosowanych w wychowaniu fizycznym sposobów, form działalności ruchowej, metod postępowania wychowawczego, wykorzystywanych treści i wszelkich czynników kształtowania człowieka – a więc właściwych środków w ujęciu Gilewicza⁵. Środków kształtowania odpowiednich dyspozycji osobowościowych do przejawiania właściwych wobec zdrowia postaw.

⁵ Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego*, Sport i Turystyka, Warszawa 1964, s. 122–123.

Problem wychowania fizycznego związany z niską jakością tego procesu nie odnosi się bezpośrednio do takiego czy innego formułowania celów, nie odnosi się też do adresata oddziaływań wychowawczych, którym jest osobowość wychowanka, integralna, niepodzielna całość w relacji do własnej fizyczności. Problem wychowania fizycznego polega natomiast na dosłownym potraktowaniu celów i podejściu do ich realizacji w praktyce, na sprowadzeniu w praktyce oddziaływania wychowawczego do wpływania na sferę poznawczą i emocjonalną wprost, nie zaś za pomocą określonych środków natury fizycznej – ściśle zastosowanego ruchu.

W wychowaniu fizycznym w odniesieniu do stawianych przed nim celów mamy do czynienia z sytuacją, gdzie w sferze deklaratywnej, w sferze teorii wszystko jest oczywiste, w sferze działań, praktyki – już nie.

Uzasadniona skądinąd merytorycznie zmiana w podejściu do formułowania celów wychowania fizycznego skutkowałą zatarciem w świadomości roli właściwych wychowaniu fizycznemu środków i w konsekwencji odejściem od nich w praktyce.

Odejście od podlegających ocenie, sprecyzowanych w celach wychowania fizycznego konkretnych form ruchowych – takimi były osiągnięcia fizyczne w zakresie umiejętności i sprawności – pozbawiło proces wychowania fizycznego elementu kontroli i oceny, czyniąc go wadliwym w perspektywie dydaktycznej. Co więcej, niemożność faktycznej kontroli, spowodowana omówioną powyżej zmianą teleologiczną, wypaczyła proces wychowania fizycznego w kierunku faktycznego przyjęcia możliwości kształtowania postaw wobec ruchu z pomięciem ruchu.

Prezyzyjniej rzecz ujmując, chodzi o obniżenie rangi ruchu w działaniach wychowawczych wychowania fizycznego, znaczenia jego rodzaju i formy. To, jaki to ruch, jakie jego formy są wykorzystywane na zajęciach wychowania fizycznego, stało się drugoplanowe, a nawet nieistotne. Konsekwencją jest erozja treści wychowania fizycznego polegająca na odejściu od treści obligatoryjnych na rzecz treści dobieranych fakultatywnie, głównie w oparciu o osobiste preferencje i zainteresowania prowadzącego je nauczyciela, jak też z drugiej strony całkowicie przypadkowe oczekiwania i pomysły uczniów. Co ciekawe, ten drugi przypadek jest podnoszony jako całkowicie prawidłowy, a nawet jedyny i właściwy przez wielu specjalistów wychowania fizycznego. Tymczasem wśród kryteriów doboru treści kształcenia zasadnicze miejsce ma kryterium naukowe, odnoszące się do zgodności z obiektywnymi ustaleniami, subiektywne i przypadkowe zainteresowania uczniów znajdują się po przeciwnej stronie listy. Co zaś się tyczy nauczyciela wychowania fizycznego, to nie jest on w żaden sposób rozliczany z tego, co faktycznie robił, zrobił i czego nauczył. Kontrola ogranicza się w jego przypadku do wpisanych tematów zajęć. Stanowi to oczywistą konsekwencję braku takich wymagań, które byłyby ujęte w formalne zapisy.

Gimnastyka i sprawność fizyczna jako treść i cel wychowania fizycznego

Proces postępującej liberalizacji treści zajęć wychowania fizycznego datuje się na lata 70. i 80. XX wieku i powiązany jest z omówioną powyżej zmianą perspektywy teleologicznej. Rozpoczął się od eliminacji z obligatoryjnych wymagań w ramach wychowania fizycznego treści gimnastycznych w postaci konkretnych elementów i ćwiczeń opartych o poszczególne sprawności, głównie koordynacyjne, związane ze sterowaniem ruchem. Treści te zastąpione zostały przez wiele łatwiejsze w realizacji, bezpieczniejsze i zdecydowanie mniej wymagające w stosunku do kwalifikacji nauczyciela i jego zaangażowania w pracę, głównie przez siatkówkę, której udział w zajęciach sami uczestnicy oceniają na ponad 50%. W tym momencie warto przypomnieć lansowaną w tym czasie ideę mini gier sportowych, przedstawianych jako uniwersalny – najlepszy środek wychowania fizycznego, jako swoisty lek na wszystkie jego problemy i niedoskonałości.

Te wydarzenia zakończyły definitywnie epokę kształtowania sprawności w ramach wychowania fizycznego trwającą od pojawienia się w XIX wieku zajęć fizycznych w programach kształcenia. Od samego początku szkolne zajęcia fizyczne były ukierunkowane na sprawność fizyczną i zdrowie młodego pokolenia – takie zresztą było ich przesłanie i jedyny cel, dla którego zostały wprowadzone do programowych zajęć szkolnych.

Ideę kształcenia fizycznego w ramach wyznaczonych do tego specjalnych lekcji oparto na gimnastyce jako dynamicznie rozwijającym się od początku XIX wieku ruchu propagującym kształtowanie sprawności i tężyzny fizycznej, jako tzw. systemy gimnastyczne, głównie szwedzki i niemiecki. Ich adaptacja na potrzeby szkolnej edukacji zapoczątkowała wychowanie fizyczne, bez którego obecnie nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie szkoły.

Nie może zatem zaskakiwać fakt, iż treści gimnastyczne odnoszące się do sprawności i umiejętności stanowiły trzon tych zajęć. Jednak treści te w zajęciach szkolnych mają, poza historycznym, także uzasadnienie rzeczowe i merytoryczne. Gimnastyka dysponuje wszechstronnym i kompletnym arsenalem środków, metod i form kształtowania sprawności fizycznej i jest w tym względzie niezastąpiona. Bez gimnastyki, bez treści gimnastycznych nie jest możliwa jakakolwiek koncepcja, sukces jakiegokolwiek strategii edukacji fizycznej – wychowania fizycznego w szkole. Zarówno koncepcja biologistyczna z celami sprawnościowymi biofizycznymi, związana z nazwiskami pierwszych teoretyków wychowania fizycznego: Jędrzeja Śniadeckiego, Eugeniusza Piaseckiego, Zygmunta Gilewicza, jak też humanistyczna, prezentowana przez Macieja Demela, Krzysztofa Zuchorę, pozbawione gimnastycznych form ruchowych, tracą szansę na chociażby częściowe urzeczywistnienie.

Niejako na marginesie tych rozważań należy wspomnieć, że również w sporcie (w większości dyscyplin) nie można obejść się bez sprawności gimnastycznej w dłuższej perspektywie rozwoju poziomu sportowego i kariery. Bariera

sprawnościowa, jaka się pojawia, jest jednym z najistotniejszych – obok czynników zdrowotnych (tu także występują związki), psychicznych (przetrenowanie) – problemów szkolenia sportowego. Bariera sprawnościowa z dużym prawdopodobieństwem zatrzyma karierę sportową na odpowiednio niższym poziomie osiągniętych wyników.

Tymczasem treści gimnastycznych nie ma w wychowaniu fizycznym i to nie tylko w praktyce szkolnej, ale i w refleksji teoretycznej. Można rzec, iż gimnastyka jako zestaw stosowanych środków wychowania fizycznego została wyparta z rzeczywistości edukacyjnej. To o tyle wymowna konstatacja, że to gimnastyka znalazła się w szkole jako składowa systemu edukacji – przedmiot szkolny (a nie abstrakcyjne wychowanie fizyczne), dzięki swoim konkretnym walorom kształtującym sprawność fizyczną i zdrowie. Brak gimnastyki na zajęciach wychowania fizycznego to okoliczność o tyle zastanawiająca, że nic z korzyści sprawnościowych, zdrowotnych, jakie niosą ćwiczenia gimnastyczne, nie utraciło swej aktualności. Jest to tym bardziej zastanawiające, że sama gimnastyka jest definiowana jako „system specjalnie dobranych ćwiczeń fizycznych i metod będący podstawowym środkiem wychowania fizycznego, mający na celu dostarczanie bodźców rozwojowych ćwiczącym, wzmacnianie ich stanu zdrowotnego, przeciwdziałanie skutkom jednostronnych czynności ruchowych, a także przygotowanie do ruchowej specjalizacji w pracy i sporcie”⁶.

Podsumowując, należy stwierdzić, że nie istnieją żadne teoretyczne, rzeczowe i merytoryczne przesłanki pozwalające dyskredytować i dyskryminować ćwiczenia gimnastyczne i tym samym podważać miejsce i rolę gimnastyki w procesie wychowania fizycznego. Jest natomiast szereg argumentów przemawiających za ich użytecznością, mającą charakter ponadczasowy i uniwersalny. Pozwala to na postawienie tezy, wedle której gimnastyka jako „system specjalnie dobranych ćwiczeń i metod” stanowi podstawowy, uniwersalny środek wychowania fizycznego zarówno w jego naturalistycznej koncepcji – z celami zorientowanymi na biofizyczne kształtowania ciała w zakresie podstaw sprawności fizycznej i zdrowia, jak i w koncepcji humanistycznej – gdzie celem jest wychowanie do aktywności fizycznej jako zasadniczy przejaw uczestnictwa w kulturze fizycznej. W jednym i drugim przypadku, dzięki treściom pozwalającym na efektywne kształtowanie sprawności zgodnie z potrzebami we wszystkich okresach życia i jej wszechstronne precyzyjne monitorowanie, gimnastyka pozwala też na precyzyjną ocenę stopnia realizacji celu wychowania fizycznego, a to określa najlepiej jej użyteczność w procesie edukacji fizycznej.

⁶ *Mała Encyklopedia Sportu*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987, s. 176.

Piśmiennictwo

- Demel M., *Propedeutyka wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka 1965.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1970.
- Gilewicz Z., *Teoria wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1964.
- Ławniczak P., *Aktywność ruchowa wobec jakości życia*, [w:] *Wychowanie fizyczne w kontekście międzynarodowym*, red. P. Kijo, Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu, Zgierz 2013.
- Ławniczak P., *Funkcje zdrowotno-rozwojowe i wychowawcze gimnastyki dziecięcej – założenia a rzeczywistość*, [w:] *Zdrowie – ruch – fair-play*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2001.
- Mała Encyklopedia Sportu*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
- Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.
- Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*, Ossolineum, Wrocław 1985.
- Zuchora K., *Wychowanie w kulturze fizycznej*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1980.

Absencja na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych

Streszczenie. Celem badań własnych była ocena zjawiska absencji na lekcjach wychowania fizycznego u młodzieży uczęszczającej do liceum, z podziałem na płeć respondentów.

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, badaniami ankietowymi objęto 51 losowo wybranych uczniów w wieku 14–18 lat łódzkiego liceum ogólnokształcącego. Wyniki badań poddano analizie statystycznej, oceniając istotność statystyczną różnic.

Wyniki wskazują, iż dziewczęta rzadziej i niechętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego w porównaniu z chłopcami. W mniejszym stopniu niż chłopcy mają świadomość korzyści płynących z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu.

Słowa kluczowe: absencja, wychowanie fizyczne, nauczyciel, uczeń-licealista, zdrowie

Absenteeism in physical education lessons among high school students

Abstract. The aim of the study was an attempt to diagnose the phenomenon of absenteeism in PE lessons of high school youth.

The method of diagnostic survey was used, 51 randomly selected students aged 14–18 years old high school in Lodz were included in the survey. The results of the research were subjected to statistical analysis.

The research results indicate that girls less often and less willingly participate in PE lessons than boys. They argue that these lessons are conducted in a boring and uninteresting manner. They are also less aware than boys that physical activity is beneficial for health and proper development of the body.

Key words: absenteeism, physical education, teacher, high school student, health

* Mgr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: joanna.jastrzebska@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Już w starożytności ludzie dostrzegli wiele korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej. Traktowano ją jako priorytetowy warunek do zachowania zdrowia, atrakcyjnego wyglądu czy też do ukształtowania silnego państwa. Zgodnie z definicją aktywność fizyczna to „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”¹.

Według Barbary Woynarowskiej, „systematyczne uprawianie aktywności ruchowej ujętej w formie treningu zdrowotnego [...] jest wielkim oraz efektywnym bodźcem biologicznym, który zdobył uznanie w całym cywilizowanym świecie”².

Szczególne znaczenie aktywność fizyczna ma w dzieciństwie i młodości. „Lekarze, naukowcy różnych dziedzin wskazują na aktywność, która pełni podstawowe funkcje, jest to: stymulacja i wspomaganie rozwoju, adaptacja, kompensacja i korekcja oraz terapia zaburzeń. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej na każdym etapie życia stwarza większą szansę na całowyciową aktywność fizyczną i dobry stan zdrowia w dorosłym życiu”³.

Aby poziom aktywności fizycznej uprawianej przez dzieci był satysfakcjonujący, w latach siedemdziesiątych XX wieku Zygmunt Jaworski zaproponował utworzenie szkolnego systemu wychowania fizycznego i zdrowotnego. Maciej Demel wraz z Krzysztofem Zuchorą sformułowali natomiast wspólny cel wychowania fizycznego i zdrowotnego, podkreślając oddziaływanie na osobowość wychowanka. Wychowanie fizyczne jako „część procesu wychowania, przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej”⁴ stało się ważnym czynnikiem rozwoju człowieka⁵.

Według zaleceń WHO z 2008 roku młodzież do 17. roku życia powinna codziennie poświęcić godzinę na wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności. Osoby dorosłe w przeciągu tygodnia powinny wykonywać w sumie 300 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 150 minut o wysokiej intensywności. W 2020 roku zalecenia te zostały zmienione. Wśród dzieci i młodzieży nadal wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej, zaś dorosłym (18–64 lata) nieco zmniejszono zalecenia. Powinni oni wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez 150–300 minut tygodniowo lub o dużej intensywności 75–150

¹ Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej: *Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*, Bruksela 2008, s. 3.

² B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 317.

³ A. Maszorek-Szymala, I. Iwanicka, A. Surosz, *Dbłość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiasłowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2018, s. 48.

⁴ <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/wychowanie%20fizyczne.html> [dostęp: 22.09.2021].

⁵ D. Umiasłowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 37.

minut tygodniowo. Ponadto „wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości dzieci i młodzież powinni wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu. Dorosłym również zaleca się wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni. Ćwiczenia te powinny być wykonywane 2 lub więcej dni w tygodniu”⁶. Aby dzieci i młodzież utrzymali zalecany poziom aktywności fizycznej, niezbędne jest ich uczestnictwo w szkolnych lekcjach wychowania fizycznego. „W czteroletnich liceach i pięcioletnich technikalach lekcje wychowania fizycznego odbywają się 3 godziny w tygodniu. Łącznie jest to 12 godzin miesięcznie, około 97 godzin rocznie i około 388 godzin w czteroletnim okresie nauczania (liceum) i 485 godzin w pięcioletnim okresie nauczania w technikum”⁷.

Pojawia się tu jednak ogromny problem społeczny – wiele badań przeprowadzonych w polskich szkołach potwierdza tezę, iż młodzież coraz rzadziej uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego. Dane wynikające z badań Woynarowskiej przeprowadzonych w 2013 i 2014 roku w grupie dzieci i młodzieży (w wieku 10–17 lat) z całej Polski wskazują, że znaczny odsetek uczniów nie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach związanych z aktywnością fizyczną; powszechnym zjawiskiem jest zwalnianie z lekcji wychowania fizycznego przez rodziców i samych uczniów (są to główne przyczyny nieuczestniczenia młodzieży w lekcjach); dziewczęta znacznie rzadziej niż chłopcy biorą udział w lekcjach wychowania fizycznego; uczestnictwo młodzieży w tych lekcjach zmniejsza się wraz z wiekiem”⁸. Trend ten utrzymuje się w kolejnych latach. Inne badania, przeprowadzone w latach 2016/2017 w jednej z podwarszawskich szkół ponadgimnazjalnych, przedstawiają frekwencję oraz główne powody zwolnień uczniów z lekcji wychowania fizycznego. Grupę badanych stanowiło 243 uczniów w wieku 16–19 lat, w tym 134 dziewczęta i 109 chłopców. Po dokładnej analizie dokumentów szkolnych okazuje się, że w jednym semestrze nauczyciele przyjęli aż 97 zwolnień, w tym trzykrotnie więcej od dziewcząt (73 zwolnienia) niż od chłopców (24 zwolnienia)⁹.

Znaczący wpływ na to, czy uczeń chętnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego, ma prowadzący je nauczyciel. Pełni on rolę przewodnika młodzieży po obszarze kultury fizycznej. „Nauczyciel wychowania fizycznego najpierw ma być nauczycielem, wychowawcą, a dopiero potem specjalistą w swojej dziedzinie. Jego celem jest wychowywanie, kształtowanie ciała, przekazywanie dziedzictwa

⁶ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf> [dostęp: 20.12.2021].

⁷ J. Jastrzębska, *Zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021, s. 6.

⁸ *Ibidem*, s. 3, 4, na podst.: B. Woynarowska, J. Mazur, A. Oblacińska, *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1), s. 183–190.

⁹ P. Batorzyńska, A. Nowacka, *Frekwencja oraz główne przyczyny zwolnień uczniów w lekcjach wychowania fizycznego*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, „Kwartalnik” 2018, nr 1(23), red. D. Sokołowska, H. Hanusz, s. 47–48.

kultury fizycznej w postaci ustalonych wartości i zachowań”¹⁰. Współpracując z radą pedagogiczną, rodzicami, uczniami i wychowawcami klas, tworzy on również określone struktury, które mają służyć nie tylko przekazywaniu informacji z zakresu wychowania fizycznego i edukacji, ale także kształtowaniu proaktywnych postaw ucznia wobec kultury fizycznej i troski o własne zdrowie¹¹.

Dodatkowo młodzież zwraca uwagę na cechy moralne nauczyciela wychowania fizycznego. Uczniowie cenią, gdy nauczyciel jest sprawiedliwy, stanowczy, wymagający, cierpliwy, wyrozumiały, serdeczny i przyjazny w stosunku do nich. Ważny jest też poziom i zakres wiedzy nauczyciela oraz to, czy w jasny i przystępny sposób formułuje swoje wypowiedzi. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien posiadać umiejętność zaciekawienia przedmiotem i wzbudzania zainteresowania. Jak pisze Anna Maszorek-Szymala, „wśród cech społecznych nauczyciel powinien przejawiać: przyjacielski stosunek do młodzieży, budzenie zainteresowania wychowaniem fizycznym; wśród umiejętności metodycznych: przygotowanie do lekcji, prowadzenie lekcji interesująco; wśród cech intelektualnych: inteligencja, kultura, dobry wygląd zewnętrzny: odpowiednie ubranie, strój utrzymany w czystości”¹².

Pełni on także rolę propagatora i kreatora – jego zadaniem jest przyjęcie samemu postawy promującej zdrowy styl życia, namawianie i zachęcanie młodzieży do aktywności. „Styl życia to postawy zdrowotne, a w nim głównie zespół zachowań. Styl życia jest swoisty dla każdego człowieka lub grupy osób, określa formy i zakres zachowań. Prozdrowotny styl życia to zachowanie świadome, które ma na celu sprzyjanie, poprawianie, utrzymanie lub ochronę zdrowia. Polega na redukcji zachowań antyzdrowotnych, a wprowadzaniu prozdrowotnych”¹³.

Praca nauczyciela wychowania fizycznego z młodzieżą polega na udzielaniu jej pomocy w formowaniu świadomego stosunku do własnego organizmu i jego potrzeb. Uświadomić należy uczniom, że lekcja wychowania fizycznego to nie tylko szkolne 45 minut trzy razy w tygodniu, ale także umiejętność wykorzystania czasu wolnego poza szkołą, przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym (nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, dyskopatie) i czynny odpoczynek, realizowany poprzez wycieczki czy wyprawy, który daje człowiekowi możliwość odnalezienia siebie samego, odnowienia kontaktu z przyrodą, odkrywania przejawów wspólnoty między ludźmi¹⁴.

¹⁰ *Ibidem*, s. 54.

¹¹ D. Umiastowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury...*, s. 43.

¹² A. Maszorek-Szymala, *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, red. J. Sadowski, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2019, s. 275.

¹³ J. Robacha, J. Kowalska, A. Kaźmierczak, *Wybrane zachowania w zakresie zdrowia fizycznego gimnazjalistów w województwie łódzkim*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury...*, s. 79.

¹⁴ E. Wodnicka, *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej*, Lider, Kraków 2004, s. 2.

Rola nauczyciela polega zatem na kształtowaniu u wychowanków postaw prozdrowotnych, na „dostarczeniu wiedzy na temat funkcjonowania własnego organizmu i sposobów diagnozowania jego reakcji na różne sytuacje (na przykład zmęczenie, stres, wysiłek fizyczny, chorobę) w połączeniu z umiejętnością zastosowania tego w praktycznym działaniu”¹⁵.

Przytaczając słowa Danuty Umiastowskiej, należy przede wszystkim pamiętać, że „efektywny rozwój sportu wśród dzieci i młodzieży, zwiększanie aktywności fizycznej, promowanie zdrowego stylu życia są niezwykle ważne i wymagają połączenia działań resortu zdrowia, sportu i edukacji”¹⁶.

Materiał i metoda

W niniejszym opracowaniu przedstawiono fragment badań pilotażowych, które stanowią podstawę do realizacji badań właściwych, obejmujących większą grupę uczniów. Badania zrealizowano w październiku 2020 roku w formie zdalnej ze względu na panującą w tym czasie pandemię COVID-19. Dobór próby był celowo-losowy. Celowy, gdyż do badań wytypowano jedno z liceów ogólnokształcących w Łodzi, a losowy ze względu na objęcie badaniami 51 losowo wybranych licealistów w wieku 14–18 lat, w tym 30 dziewcząt oraz 21 chłopców. Kwestionariusz ankiety rozesłano do uczniów po otrzymaniu zgody dyrekcji placówki. Wyniki badań ankietowych poddano analizie istotności różnic między wybranymi zmiennymi a nieuczęszczaniem na zajęcia z wychowania fizycznego za pomocą testu chi-kwadrat¹⁷. Przyjęto poziom istotności testu statystycznego $\alpha = 0,05$.

Celem badań własnych była diagnoza zjawiska absencji, poszukanie zależności między wybranymi zmiennymi, ocena poziomu absencji na lekcjach wychowania fizycznego młodzieży licealnej z uwzględnieniem podziału na płeć.

Przedmiotem badań są wypowiedzi uczniów badanej grupy na temat lekcji wychowania fizycznego, ze szczególnym wskazaniem zjawiska absencji na tych zajęciach.

Pytanie główne niniejszych badań brzmiało następująco:

Jaka jest absencja na lekcjach wychowania fizycznego wśród badanej grupy uczniów?

Na potrzeby niniejszej pracy sformułowano również następujące pytania szczegółowe:

1. Jak badani uczniowie postrzegają prowadzenie lekcji przez nauczyciela wychowania fizycznego?
2. Jak badani licealiści oceniają istotność lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego?
3. Jaka jest świadomość korzyści wynikających z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu?

¹⁵ D. Umiastowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw...*

¹⁶ *Ibidem*, s. 38.

¹⁷ A. Maszorek-Szymala, *Podstawy statystyki dla studentów i nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2007, s. 91.

4. Czy istnieje zależność między płcią a nieuczęszczaniem na lekcje wychowania fizycznego?

W odniesieniu do problemu zasadniczego i szczegółowego sformułowano hipotezę badawczą:

H1: Zakłada się, że istnieje zależność między płcią a nieuczęszczaniem na lekcje wychowania fizycznego przez badanych uczniów, tj. dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują absencję na lekcjach wychowania fizycznego.

W tym schemacie problematyki badawczej wprowadzono zmienną zależną i niezależną: absencję na lekcjach wychowania fizycznego i płeć. Wskaźnikiem było deklarowane uczestnictwo ankietowanych w lekcjach wychowania fizycznego oraz chęć uczestnictwa w tych lekcjach.

Do badań w liceum wykorzystano strategię ilościową, polegającą na „ilościowym opisie i analizie faktów, zjawisk, procesów, przedstawioną w formie zestawień i obliczeń, z uwzględnieniem statystyki opisowej i matematycznej”¹⁸.

Do ich zrealizowania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Zastosowano technikę ankiety, a narzędziem badawczym był skonstruowany na potrzeby badań kwestionariusz ankiety, zawierający pytania zamknięte, półotwarte i otwarte.

Tabela 1. Charakterystyka badanych osób

Wiek (w latach)	Dziewczęta	Chłopcy	Ogółem
14	3	2	5
15	17	13	30
17	4	2	6
18	6	4	10
Ogółem	30 (59%)	21 (41%)	51 (100%)

Źródło: badania własne.

Wyniki badań i dyskusja

Zdrowie młodzieży, szczególnie w okresie trwającej pandemii COVID-19, to bardzo istotny problem, któremu należy poświęcać wiele uwagi. Regularnie uprawiana aktywność fizyczna jest jednym z rozwiązań prowadzących do zachowania zdrowia u osób w każdym wieku. Lekcje wychowania fizycznego dają młodzieży możliwość utrzymania tak zdrowia fizycznego, jak i psychospołecznego. Należy

¹⁸ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009, s. 59.

więc zachęcać uczniów do uczęszczania na te lekcje oraz systematycznie badać przyczyny ich opuszczania i próbować temu przeciwdziałać. Poniższa analiza badań diagnozuje zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego, stosunek badanych uczniów do nich oraz różnice w wypowiedziach między dziewczętami a chłopcami.

Tabela 2. Deklarowana liczba zajęć wychowania fizycznego w tygodniu, na których ankietowani ćwiczą

Ile razy w tygodniu ćwiczysz na zajęciach wychowania fizycznego?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Ani razu	3	10,0	1	4,8	4	7,8
1	4	13,3	3	14,3	7	13,7
2	12	40,0	3	14,3	15	29,4
3	11	36,7	14	66,7	25	49,0
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 5,5$, $df = 3$ ($p > 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Pocieszające jest to, że najwięcej uczniów zadeklarowało, iż uczęszcza na lekcje wychowania fizycznego trzy razy w tygodniu (49%), następnie dwa razy (29,4%), raz (13,7%) i na końcu ani razu (7,9%).

Różnicowanie między dziewczętami a chłopcami przedstawia się następująco:

- w odpowiedzi ani razu – znacznie więcej dziewcząt (10%) zaznaczyło tę odpowiedź niż chłopców (4,8%),
- w odpowiedzi dwa razy – znów znaczna większość dziewcząt wybrała tę odpowiedź (40% dziewcząt i 14,3% chłopców),
- w odpowiedzi trzy razy – wyniki wskazują, że to chłopcy (66,7%) częściej uczęszczają na zajęcia wychowania fizycznego niż dziewczęta (36,7%).

Dokonując analizy statystycznej, nie stwierdzono jednak istotnej statystycznej różnicy pomiędzy badanymi grupami: $\chi^2 = 5,5$, $df = 3$ ($p > 0,05$).

Tabela 3. Deklarowana chęć uczestnictwa respondentów w lekcjach wychowania fizycznego

Czy chętnie uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	9	30,0	14	66,7	23	45,1
Nie	11	36,7	1	4,8	12	23,5
Nie mam zdania	10	33,3	6	28,6	16	31,4
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,1$, $df = 2$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Znamienny jest fakt, że 45,1% badanych odpowiedziało, iż chętnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego. Warto zauważyć, że zdania nie miało aż 31,4%, natomiast nie uczestniczy chętnie w lekcjach aż 23,5% ankietowanych. W analizie statystycznej częstości uczestniczenia dziewcząt i chłopców, którzy chętnie lub niechętnie biorą udział w lekcjach wychowania fizycznego, stwierdzono pomiędzy badanymi grupami różnice istotne statystycznie: $\chi^2 = 9,1$, $df = 2$ ($p < 0,05$).

Znaczne zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się w odpowiedzi, że tak (chętnie uczestniczę w zajęciach wychowania fizycznego) – okazuje się, iż to chłopcy chętniej uczęszczają na lekcje wychowania fizycznego (66,7%) niż dziewczęta (30%); w odpowiedzi nie (niechętnie uczestniczę w zajęciach wychowania fizycznego) – wyniki wskazują, że dziewczęta (36,7%) zdecydowanie częściej niechętnie uczestniczą w lekcjach niż chłopcy (4,8%).

Tabela 4. Opinia respondentów na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela

Twoim zdaniem lekcje wychowania fizycznego do tej pory były:	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Urozmaicone i interesujące	2	6,7	8	38,1	10	19,6
Według jednego schematu	16	53,3	7	33,3	23	45,1
Nudne i nieciekawe	11	36,7	4	19,0	15	29,4
Nie mam zdania	1	3,3	2	9,5	3	5,8
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,4$, $df = 3$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Opinie respondentów na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela wskazują, że znaczna część badanych (45,1%) uważa, iż lekcje realizowane są według tego samego schematu. Następną najczęściej wybraną odpowiedzią jest, że są nudne i nieciekawe – tak twierdzi 29,4% respondentów, tylko 19,6% ankietowanych uważa, że lekcje są urozmaicone i interesujące. Warto podkreślić, że zdania nie ma 5,8% uczniów. Analiza statystyczna wyników badań dotyczących opinii dziewcząt i chłopców na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela pokazuje istotną statystycznie różnicę pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 9,4$, $df = 3$ ($p < 0,05$).

Zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się w pierwszych trzech odpowiedziach. Okazuje się, że to więcej chłopców (38,1%) niż dziewcząt (6,7%) uważa, że lekcje te są urozmaicone i interesujące, natomiast więcej dziewcząt (53,3%) niż chłopców (33,3%) twierdzi, że zajęcia prowadzone są według jednego schematu. Znamienny jest fakt, iż znów więcej dziewcząt (36,7%) niż chłopców (19%) ocenia te lekcje jako nudne i nieciekawe.

Tabela 5. Istotność lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego zdaniem badanych

Czy według Ciebie lekcje wychowania fizycznego są ważnym przedmiotem w szkole?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak, są ważne	4	13,3	10	47,6	14	27,5
Są średnio ważne	5	16,7	2	9,5	7	13,7
Inne przedmioty są ważniejsze	14	46,7	7	33,3	21	41,2
Nie są ważne	7	23,3	2	9,5	9	17,6
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 7,6$, $df = 3$ ($p > 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Na pytanie, czy lekcje wychowania fizycznego są ważnym przedmiotem w szkole, aż 41,2% badanych odpowiedziało, że inne przedmioty są ważniejsze. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż 27,5% uczniów zaznacza ich ważność. Niestety 17,6% twierdzi, że nie są ważne i 13,7%, że są średnio ważne. Wyniki wskazują, iż dziewczęta mają bardziej negatywny stosunek do tych lekcji. Chłopcy w większej liczbie (47,6%) niż dziewczęta (13,3%) uważają, że lekcje te są ważne, natomiast więcej dziewcząt uważa, że są średnio ważne (16,7% wskazań dziewcząt i 9,5% chłopców), że inne przedmioty są ważniejsze (46,7% wskazań dziewcząt i 33,3% wskazań chłopców) oraz że lekcje wychowania fizycznego nie są ważne (23,3% wskazań dziewcząt i 9,5% wskazań chłopców). Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących ważności lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego według dziewcząt i chłopców, nie stwierdzono różnicy istotnej statystycznie pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 7,6$, $df = 3$ ($p > 0,05$).

Tabela 6. Świadomość tego, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu w deklaracjach respondentów

Czy lekcje wychowania fizycznego uświadomiły Ci, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	9	30,0	13	62,0	22	43,1
Nie	16	53,3	3	14,3	19	37,3
Nie mam zdania	5	16,7	5	23,8	10	19,6
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 8,3$, $df = 2$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Pozytywny wydaje się fakt, że 43,1% badanych uczniów lekcje wychowania fizycznego uświadomiły, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety, również duża część badanych

(37,3%) uważa, iż lekcje wychowania fizycznego im tego nie uświadomiły. Zdania na ten temat nie ma aż 19,6% uczniów.

Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących wpływu lekcji wychowania fizycznego na świadomość dziewcząt i chłopców, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, stwierdzono istotną statystycznie różnicę pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 8,3$, $df = 2$ ($p < 0,05$).

Co ciekawe, zróżnicowanie między płciami pojawia się w każdej odpowiedzi. Okazuje się, że to dziewczęta w większym stopniu (53,3%) niż chłopcy (14,3%) uważają, iż lekcje wychowania fizycznego im tego nie uświadomiły, natomiast większa część chłopców (62%) niż dziewcząt (30%) jest odmiennego zdania.

Tabela 7. Opinia badanych na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego w jakim celu wykonuje się dane ćwiczenie

Czy nauczyciel wychowania fizycznego uświadamia i tłumaczy, w jakim celu masz wykonać dane ćwiczenie?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak, zawsze	7	23,3	3	14,3	10	19,6
Tak, czasami	17	56,7	12	57,1	29	56,9
Nie, nigdy	6	20,0	1	4,8	7	13,7
Nie mam zdania	0	0,0	5	23,8	5	9,8
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,7$, $df = 3$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Dane dotyczące opinii respondentów na temat tego, czy nauczyciel wychowania fizycznego uświadamia i tłumaczy im, w jakim celu mają wykonać dane ćwiczenie, są składową do refleksji. Najwięcej ankietowanych (56,9%) jest zdania, iż nauczyciel czasami im uświadamia, w jakim celu mają wykonać ćwiczenie. Pozytywny wydaje się fakt, iż drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią przez badanych (19,6%) jest odpowiedź „tak, zawsze”, co oznacza, że nauczyciel zawsze tłumaczy, w jakim celu wykonuje się zadanie. Niestety, według 13,7% badanych uczniów nauczyciel nigdy nie tłumaczy celu wykonywanego ćwiczenia. Mniejsza część licealistów (9,8%) nie ma zdania na ten temat.

Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących opinii dziewcząt i chłopców na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego celu wykonywanych ćwiczeń, stwierdzono różnice istotne statystycznie pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 9,7$, $df = 3$ ($p < 0,05$).

Zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się aż w trzech odpowiedziach. Interesujące wydaje się być to, że więcej dziewcząt niż chłopców uważa, że nauczyciel zawsze wyjaśnia cel wykonywanych zadań (23,3% wskazań dziewcząt i 14,3% wskazań chłopców), jak i to, że nigdy tego nie robi (20% wskazań dziewcząt i 4,8% wskazań chłopców). Natomiast większa liczba chłopców niż dziewcząt (odpowiednio: 0% i 23,8%) nie ma zdania na ten temat.

Przedstawione wyniki badań potwierdzają hipotezę badawczą. Dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują nieuczęszczanie na lekcje wychowania fizycznego.

Różnice istotne statystycznie między grupami dziewcząt a chłopców stwierdzono w: deklarowanej chęci uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego (tab. 3); opinii na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela (tab. 4); ocenie wpływu lekcji wychowania fizycznego na świadomość uczniów, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu (tab. 6) oraz opinii na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego celu wykonywanych ćwiczeń (tab. 7).

Wyniki badań własnych i innych autorów potwierdzają wysoki stopień absencji młodzieży na lekcjach wychowania fizycznego.

Badania przeprowadzone w 2012 i 2013 roku przez NIK potwierdzają wysoki stopień braku uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. „Przez tydzień w wybranych szkołach przyglądano się zajęciom wychowania fizycznego. Okazało się, że w klasach IV–VI nie brało w nich czynnego udziału 15% uczniów, w gimnazjach 23%, a w szkołach ponadgimnazjalnych aż 30% uczniów”¹⁹.

Inne badania przeprowadzone w 2013 i 2014 roku przez zespół: Woynarowska, Mazur i Oblacińska w grupie 3346 uczniów obu płci w wieku 10–17 lat w 68 szkołach 12 województw również potwierdzają występowanie społecznego problemu, jakim jest absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. Przedstawiają one stan uczestnictwa uczniów szkół różnych typów w lekcjach wychowania fizycznego, częstość zwalniania uczniów z lekcji przez lekarzy, przez samych uczniów oraz przez ich rodziców. „We wszystkich lub prawie wszystkich lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyło 73,8% uczniów, 10,6% uczniów brało udział tylko w połowie lub mniej lekcji, w tym 3,5% nie brało udziału wcale lub prawie wcale. Chłopcy (80%) częściej uczestniczyli w zajęciach niż dziewczęta (68,3%). Równocześnie z wiekiem zwiększał się odsetek uczniów, którzy wcale lub prawie wcale nie brali udziału w zajęciach wychowania fizycznego”²⁰.

Dodatkowo aż 70% badanych uczniów doniosło przynajmniej jedno zwolnienie z tej lekcji napisane przez rodzica, a 21,7% uczniów było zwalnianych wielokrotnie. Co ciekawe, dziewczęta (77,9%) dostarczały nauczycielowi zwolnienia od rodziców znacznie częściej niż chłopcy (60,7%). Przynajmniej raz w roku samodzielnie z lekcji wychowania fizycznego zwalniało się aż 42% badanych uczniów, w tym znów więcej dziewcząt (49,7%) niż chłopców (35,7%). Oprócz tego 32,6% uczniów było zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego przez lekarza na różne okresy trwania²¹.

Wyniki badań własnych dotyczących małej świadomości wśród młodzieży na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu zostają potwierdzone w wynikach badań innych autorów.

¹⁹ Najwyższa Izba Kontroli, *NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach*, 2013.

²⁰ B. Woynarowska, J. Mazur, A. Oblacińska, *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1), s. 185.

²¹ *Ibidem*.

Anna Bednarek oraz Ewa Chmielewska są autorkami badania dotyczącego wiedzy licealistów na temat zdrowia. Badanie odbyło się w 2011 roku w Zamościu i objęło 112 uczniów I Liceum Ogólnokształcącego. Wyniki jednoznacznie wskazują, iż młodzież nie posiada satysfakcjonującej dla nich wiedzy na temat zdrowia. „Jeśli chodzi o działy wiedzy o zdrowiu, jakie chcieliby lepiej poznać uczniowie, dziewczęta uznały, że najchętniej chciałyby poszerzyć swoją dotychczasową wiedzę na temat: snu i wypoczynku (66,3%), umiejętności radzenia sobie ze stresem (61,0%) i racjonalnego żywienia (59,3%), natomiast chłopcy najchętniej dowiedzieliby się więcej o aktywności fizycznej, o śnie i wypoczynku (62,8%), racjonalnym żywieniu (55,8%), a także umiejętności radzenia sobie ze stresem (51,2%)”²².

Wyniki badań własnych oraz innych autorów wskazują, iż absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego stała się dużym problemem społecznym, mającym również wpływ na spotęgowanie chorób cywilizacyjnych. Okazuje się, że podejście i sposób prowadzenia lekcji przez nauczyciela wychowania fizycznego oraz brak uświadczenia na temat korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej potęgują ten problem. Wyniki badań zrealizowanych w innych ośrodkach potwierdzają, że brak aktywności na lekcjach wychowania fizycznego i brak nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego to problem ponadczasowy. Konieczne są wspólne działania wielu środowisk, by uniknąć konsekwencji sedenteryjnego stylu życia.

Wnioski z badań

1. Znaczny odsetek uczniów nie uczestniczy w obowiązujących lekcjach wychowania fizycznego.
2. Dziewczęta i chłopcy mają odmienny stosunek do lekcji wychowania fizycznego. Dziewczęta rzadziej niż chłopcy i mniej chętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego.
3. Uczniowie niechętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego, być może jedną z przyczyn jest przeświadczenie, iż inne przedmioty wydają się im być ważniejsze. Przypuszcza się, że dla licealistów ważniejsze są przedmioty, dzięki którym będą w stanie dobrze zdać maturę – co zapewni im rozpoczęcie kierunku studiów, którym są najbardziej zainteresowani. Należy zatem starać się o podnoszenie rangi tegoż przedmiotu, aby i on stał się niezmiernie ważny w świadomości uczniów, szczególnie w okresie trwającej pandemii COVID-19, podczas której zajęcia – także ruchowe – często odbywają się w trybie zdalnym. Proces ten może wspomóc finansowanie przez Ministerstwo Edukacji i Nauki dodatkowych zajęć z wychowania fizycznego. Bardzo dobrym krokiem w kierunku podnoszenia rangi wychowania fizycznego jest realizacja programu „WF z AWF

²² A. Maszorek-Szymala, K. Gumola, *Zachowania prozdrowotne licealistów na tle wybranych miast*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 193.

– Aktywny powrót uczniów do szkoły” oraz szkolenie w celu skutecznej realizacji programu przez nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej. Celem programu jest między innymi „walka ze skutkami pandemii poprzez poprawę stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz wsparcie uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie zdalnej nauki”²³.

4. Brak świadomości i starań o wyposażanie uczniów w wiedzę na temat korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej może także przyczyniać się do większej absencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego.

5. Aby przeciwdziałać zjawisku absencji na lekcjach wychowania fizycznego, nauczyciel zobowiązany jest do tworzenia na nich przyjaznej atmosfery, wzbudzania motywacji oraz zachęcania uczniów do podejmowania aktywności fizycznej także w czasie wolnym. Musi on również uświadamiać swoim uczniom, jakie korzyści płyną z uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego, a także z podejmowania aktywności fizycznej poza szkołą. To może przyczynić się do zmniejszenia skali występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość wśród dzieci i młodzieży.

Piśmiennictwo

- Batorzyńska P., Nowacka A., *Frekwencja oraz główne przyczyny zwolnień uczniów w lekcjach wychowania fizycznego*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, Kwartalnik 2018, nr 1(23), red. D. Sokołowska, H. Hanusz, s. 47–48.
- Jastrzębska J., *Zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021.
- Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009.
- Maszurek-Szymala A., *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, red. J. Sadowski, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2019.
- Maszurek-Szymala A., *Podstawy statystyki dla studentów i nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2007.
- Maszurek-Szymala A., Gumola K., *Zachowania prozdrowotne licealistów na tle wybranych miast*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- Maszurek-Szymala A., Iwanicka I., Surosz A., *Dbłość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2018.
- Najwyższa Izba Kontroli, *NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach*, 2013.
- Robacha J., Kowalska J., Kaźmierczak A., *Wybrane zachowania w zakresie zdrowia fizycznego gimnazjalistów w województwie łódzkim*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.
- Umiastowska D., *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.

²³ <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/ii-etap-programu-wf-z-awf-aktywny-powrot-do-szkoly> [dostęp: 14.01.2022].

- Wodnicka E., *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej*, Lider, Kraków 2004.
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Wojnarowska B., Mazur J., Oblacińska A., *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1).
- Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, Bruksela 2008.

Strony internetowe

- <http://www.socscistatistics.com/tests/Default.aspx> [dostęp: 22.09.2021].
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf> [dostęp: 20.12.2021].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/wychowanie%20fizyczne.html> [dostęp: 22.09.2021].
- <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/ii-etap-programu-wf-z-awf-aktywny-powrot-do-szkoly> [dostęp: 14.01.2022].

Aktywność fizyczna wychowanków domu dziecka

Streszczenie. Celem badań była próba oceny poziomu aktywności fizycznej podejmowanej przez dzieci i młodzież z domu dziecka. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Badaniu poddano 50 osób. Po analizie wyników badań stwierdzono, że ankietowana młodzież w większości chętnie podejmuje wysiłek fizyczny. Dużą popularnością cieszy się jazda na rowerze, spacer i wycieczki. Najczęściej wskazywaną barierą do podejmowania aktywności fizycznej wśród badanych jest brak czasu i towarzystwa.

Słowa kluczowe: dom dziecka, wychowanie, aktywność fizyczna

Physical activity of children from an child care home

Abstract. The aim of the research was to try to assess the level of physical activity undertaken by children and adolescents from an child care home. The diagnostic survey method was used. 50 people were subjected to the study. After analyzing the research results, it was found that the majority of the surveyed youth willingly undertook physical activity. Cycling, walking and excursions are very popular. The most frequently indicated barrier to taking up physical activity among the respondents is the lack of time and company.

Key words: physical activity, child care home, education

Wstęp

Ruch jest nie tylko podstawą prawidłowego rozwoju fizycznego, ale w istotny sposób wpływa na psychikę współczesnego człowieka. Stanowi rodzaj rekompensaty za wysiłek wkładany w pracę zawodową. Jest czasem relaksu, odprężenia psychicznego i fizycznego. Dzieciom i młodzieży pomaga kształtować takie cechy, jak: równowaga emocjonalna, odporność na stresy, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie czy wytrwałość w pokonywaniu trudności. Aktywność ruchowa jest podstawowym środkiem, za pomocą którego dziecko daje wyraz aktywnego stosunku do świata, wyraża swoje przeżycia, odczucia i pragnienia¹.

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl

¹ A. Igłowska, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2002, s. 109.

Rolą rodziców i opiekunów jest wspieranie rozwoju ruchowego dziecka. Rozwijając sprawność fizyczną, wpływamy na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, motoryki, tj. szybkości, zwinności, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej. Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w kształtowaniu spostrzegawczości, umiejętności wspólnego działania, zdrowej rywalizacji, rozwija pamięć i wyobraźnię dziecka². Wspomaga rozwój zachowań społecznie pozytywnych, na których brak szczególnie narażone są dzieci wychowywane bez rodziny.

Metoda i materiał badań

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowej. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który składał się z 15 pytań. W większości były to pytania zamknięte.

Badanie przeprowadzono wśród pięćdziesięciu losowo dobranych respondentów, podzielonych na dwie grupy wiekowe: 8–13 i 14–18 lat. Byli to wychowankowie Ośrodków Opiekuńczo-Wychowawczych w Porszewicach i w Łodzi. W badaniu wzięło udział więcej wychowanków ze starszej grupy wiekowej – 34 osoby, co stanowi 68% ogółu. Wśród respondentów przeważały dziewczęta, których było 32, to jest 64% wszystkich uczestników.

Sformułowano następujące problemy badawcze:

1. Czy badani wychowankowie domu dziecka chętnie podejmują w czasie wolnym aktywność fizyczną?
2. Jak często badana młodzież podejmuje aktywność fizyczną?
3. Jakie formy aktywności fizycznej podejmują wychowankowie domu dziecka najchętniej?
4. Czy wiek i płeć mają wpływ na rodzaj podejmowanej przez wychowanków aktywności fizycznej?
5. Co stanowi najczęstszą barierę w podejmowaniu aktywności fizycznej przez badanych?
6. Czy placówka opiekuńczo-wychowawcza i jej pracownicy umożliwiają wychowankom systematyczne podejmowanie aktywności ruchowej?

Wyniki badań – analiza struktury wskazań respondentów

W pierwszej kolejności podjęto próbę oceny stosunku respondentów do aktywności fizycznej (tab. 1). Nastawienie to może być różne, zależnie od płci w poszczególnych grupach wiekowych, a to z kolei może wpływać na częstość i rodzaj podejmowanej przez nich aktywności fizycznej. Analiza wyników przedstawionych w tabeli 1 wskazuje, że wszystkie młodsze dziewczęta lubią podejmować

² L. Pawelec, *Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 9(1), s. 160–169.

aktywność fizyczną (tak – 73%, raczej tak – 27%). Nieco gorzej przedstawia się sytuacja w starszej grupie wiekowej, tu pojawiło się kilka wskazań (19%) świadczących o niechęci do ruchu. Wśród chłopców, zarówno w młodszej, jak i starszej grupie wiekowej, wszyscy badani wskazali, że lubią (lub raczej lubią) aktywność fizyczną.

Tabela 1. Stosunek badanych do aktywności fizycznej

Czy lubisz być aktywny/aktywna ruchowo?	Płeć							
	Dziewczęta – wiek				Chłopcy – wiek			
	8–13		14–18		8–13		14–18	
	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]
Tak	8	73	9	43	5	100	9	69
Raczej tak	3	27	8	38	0	0	4	31
Raczej nie	0	0	4	19	0	0	0	0
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	0	0
RAZEM	11	100	21	100	5	100	13	100

Źródło: badania własne.

Wśród możliwych odpowiedzi na pytanie dotyczące preferowanych form aktywności ruchowej zaproponowano różnorodne warianty, ze względu na różne grupy wiekowe, jak i płeć ankietowanych. Respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź i tak właśnie czynili (tab. 2). Na podstawie analizy rozkładu odpowiedzi ankietowanych stwierdzić można, że pewien typ aktywności cieszy się zainteresowaniem tylko młodszej grupy badanych. Respondenci w wieku 8–13 lat wybierali formy typu: podskoki, skoki (7 osób, czyli 44%), wspinanie (także 44%), pokonywanie przeszkód (5 osób, czyli 31%) czy zabawy na placu zabaw (10 osób, to jest 62,5%). Przy czym zabawy wymagające większej aktywności (skoki, podskoki, pokonywanie przeszkód) cieszyły się większym zainteresowaniem chłopców. Natomiast żadna z osób w grupie wiekowej 14–18 lat, niezależnie od płci, nie wybrała takich form ruchu. Młodszy ankietowani (66,5%) chętniej też niż starsi spacerują i chodzą na wycieczki, przy czym w obu grupach wiekowych to dziewczęta trochę częściej zakreślały tę formę aktywności – spacer 62,5% (19 osób), wycieczki 49% (16 osób), analogicznie chłopcy: 45,5% (7 osób) i 41,5% (6 osób). Odwrotnie proporcjonalnie ma się rzecz z grami zespołowymi. To respondenci płci męskiej w obu grupach wiekowych wybierali je częściej: 8–13 lat – 60%, 14–18 lat – 54%. Podczas gdy u badanych płci żeńskiej wartości te wynosiły odpowiednio: 36% i 29%. Największe różnice zauważalne są w podejściu ankietowanych do sportów walki i tańca/aerobiku. W tym przypadku płeć odgrywa znaczącą rolę,

o czym świadczy rozkład procentowy. Z jego analizy wynika, że aerobik/taniec wybierają dziewczęta – około 28% badanych w każdej z grup wiekowych i żaden z chłopców. Inaczej rzecz się ma w przypadku sportów walki, które wybrało tylko 10% ankietowanych płci żeńskiej (ze starszej grupy wiekowej) i aż 47% płci męskiej (9 osób). Ciekawe jest, że z analizy rozkładu odpowiedzi przedstawionych w tabeli 2 wynika, iż podobnym i największym zainteresowaniem dziewcząt oraz chłopców cieszy się jazda na rowerze. Widoczna jest pewna przewaga, jeśli chodzi o ten typ aktywności, wśród starszej grupy wiekowej ankietowanych: 15 dziewcząt, czyli 71% oraz 10 chłopców, czyli 77% badanych w wieku 14–18 lat lubi jeździć rowerem. Tak więc na rodzaj wybieranej przez respondentów formy aktywności wpływ mają zarówno ich wiek, jak i płeć. Natomiast tylko niewielki odsetek, bo około 15% badanych (i to tylko wśród chłopców) zaznaczyło sporty zimowe. Może to wynikać z faktu, że kojarzą się one przede wszystkim z drogim sprzętem sportowym, a sytuacja finansowa ankietowanych, jako wychowanków domu dziecka, nie jest najlepsza.

Tabela 2. Rodzaje aktywności fizycznej preferowane przez respondentów

Jaki rodzaj aktywności lubisz najbardziej?	Dziewczęta – wiek				Chłopcy – wiek			
	8–13		14–18		8–13		14–18	
	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]
Spacery	8	73	11	52	3	60	4	31
Wycieczki	6	55	9	43	3	60	3	23
Pływanie	3	27	6	29	2	40	4	31
Jazda rowerem	7	64	15	71	3	60	10	77
Podskoki, skoki	5	45	0	0	2	40	0	0
Wspinanie	5	45	0	0	2	40	0	0
Pokonywanie przeszkód	3	27	0	0	2	40	0	0
Bieganie	5	45	8	38	3	60	4	31
Gry zespołowe	4	36	6	29	3	60	7	54
Zabawy na placu zabaw	8	73	0	0	2	40	0	0
Aerobik/taniec	3	27	6	29	0	0	0	0
Sporty walki	0	0	2	10	2	40	7	54
Sporty zimowe	0	0	0	0	0	0	2	15
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	0	0

Źródło: badania własne.

Badana młodzież zadeklarowała dość częste podejmowanie aktywności fizycznej (tab. 3). Aż 36% podejmuje ją 2–3 razy w tygodniu. Codziennie oraz 4–5 razy w tygodniu podejmuje ją 18% ankietowanych. Tylko 2% badanych zadeklarowało, że w ogóle nie ćwiczy.

Tabela 3. Częstość podejmowania aktywności fizycznej przez badanych

Jak często podejmujesz aktywność ruchową?	[N]	[%]
Codziennie	9	18
2–3 razy w tygodniu	18	36
4–5 razy w tygodniu	9	18
1 raz w tygodniu	11	22
2 razy w miesiącu	2	4
Nie ćwiczę	1	2
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Jednym z elementów niezbędnych do całościowej oceny poziomu aktywności fizycznej wychowanków domu dziecka była ocena warunków do jej podejmowania (tab. 4). Ankietowani zadeklarowali w ponad połowie przypadków (58%), że mają stosowne warunki do tego, aby podejmować ćwiczenia ruchowe. Spory odsetek (28%) też skłaniał się ku pozytywnej ocenie tego czynnika (odpowiedź: raczej tak). Tylko 4% badanych stwierdziło, że raczej nie ma odpowiednich warunków do podejmowania aktywności ruchowej.

Tabela 4. Ocena warunków do podejmowania aktywności ruchowej przez badanych

Czy masz warunki, by podejmować aktywność ruchową w placówce, w której przebywasz?	[N]	[%]
Tak	29	58
Raczej tak	14	28
Raczej nie	2	4
Nie	0	0
Trudno powiedzieć	5	10
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Badani mieli również za zadanie określić, jakie czynniki wpływają negatywnie na ich decyzje dotyczące podejmowania aktywności fizycznej (tab. 5). Zdecydowana większość jako główną barierę wskazała brak czasu (76%). Drugim

najczęściej zaznaczanym czynnikiem był brak towarzystwa (14%). Niewielki odsetek ankietowanych (6%) uznał, że zniechęca ich brak warunków do podejmowania aktywności fizycznej.

Tabela 5. Bariery do podejmowania aktywności fizycznej wskazane przez respondentów

Co powoduje, że niechętnie podejmujesz aktywność ruchową?	[N]	[%]
Brak czasu	38	76
Brak towarzystwa	7	14
Brak warunków	3	6
Inne	2	4
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Całościowa analiza przedstawionej powyżej struktury wskazań respondentów pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione na wstępie pytania badawcze.

Zdecydowana większość badanej młodzieży chętnie podejmuje aktywność fizyczną. Zadeklarowali to wszyscy chłopcy oraz młodsze dziewczęta. Osoby niechętnie znalazły się wśród starszych dziewcząt i stanowiły 19% tej grupy.

Ponad połowa ankietowanych dość często albo bardzo często podejmuje różnorodną aktywność fizyczną. Największą popularnością cieszą się wśród dziewcząt z młodszej grupy spacer, a wśród starszych jazda na rowerze. Wśród chłopców zauważono podobną tendencję. Ponadto w młodszej grupie dużą popularność ma bieganie, gry zespołowe i wycieczki.

Czynnikami ograniczającym aktywność fizyczną badanej młodzieży jest najczęściej brak czasu lub brak towarzystwa do jej podejmowania. Niewielki odsetek ankietowanych wskazał na ograniczenie wynikające z braku odpowiednich warunków, co potwierdza się w zestawieniu odpowiedzi na ostatnie pytanie badawcze – większość badanych (86%) pozytywnie ocenia warunki, jakie stwarza placówka do podejmowania aktywności fizycznej.

Dyskusja

Wiadomy jest fakt, że dla rozwoju i wychowania dziecka znaczenie ma przede wszystkim naturalne i podstawowe środowisko wychowawcze, czyli rodzina. To ona otacza opieką i troszczy się o zaspokojenie potrzeb wszystkich jej członków, ale przede wszystkim dzieci, i to na ich szanse na dobry życiowy start ma ona największy wpływ. Wynika to z faktu, że rodzina kształtuje światopogląd, tworzy wzorce moralne, przygotowuje do świadomego uczestnictwa w życiu i kulturze społeczeństwa. Jest to możliwe dzięki temu, że w procesie wychowania

w rodzinie najważniejszą rolę odgrywają więzi emocjonalne między jej członkami, a przede wszystkim między rodzicami a dziećmi.

Jeśli jednak z jakichś przyczyn dziecko między 3. a 18. rokiem życia zostaje pozbawione możliwości wychowywania się w domu rodzinnym, rolę tę może przejąć dom dziecka, który zapewnia całodobową opiekę zastępczą oraz wychowanie – należy do grupy placówek opiekuńczo-wychowawczych typu socjalizacyjnego. Jest on tylko namiastką rodziny, ponieważ zupełnie inna jest jego struktura, organizacja i inne są metody pracy opiekuńczo-wychowawczej, a to sprawia, że nie zastąpi on w pełni rodziny, a jedynie przejmuje na jakiś czas lub na stałe jej funkcje. Zgodnie z założeniami struktura organizacyjna tej instytucji (czyli wychowankowie, wychowawcy oraz zasoby materialne) umożliwia realizację rozmaitych zadań i funkcji. „W placówce tej zaspokaja się wszystkie potrzeby życiowe dziecka, prowadzi się zajęcia socjalizujące, korekcyjne, kompensacyjne, logopedyczne, resocjalizacyjne, terapeutyczne, zapewnia dzieciom kształcenie oraz pomoc w usamodzielnianiu się”³.

Charakter środowiska wychowawczego w domu dziecka wynika ze wzajemnych powiązań i współzależności pomiędzy elementami strukturalnymi i funkcjonalnymi, do których zalicza się cechy i właściwości dzieci i ich opiekunów, jakość środków, jakimi dysponują, przyjęty system kierowania i organizacji. Ponieważ instytucja ta powstała dla wychowanków, więc im ma służyć i stosownie do ich potrzeb się zmieniać⁴.

Opieką wychowawczą w domach dziecka objęte są dzieci i młodzież do pełnoletności czyli do 18. roku życia, chyba że dziecko kontynuuje naukę, wówczas do 25. roku życia. Zgodnie z normami krajów należących do Unii Europejskiej, w placówce nie może przebywać więcej niż 30 wychowanków, którzy nawet do trzech lat po jej opuszczeniu mogą korzystać z porad pracujących w placówce specjalistów. Szczegółowe zadania i organizację placówki, a także specyfikę i zakres sprawowanej opieki określa regulamin, opracowywany przez dyrektora placówki w porozumieniu z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).

W obliczu wyzwań stojących przed kadrą takiej placówki, jaką jest dom dziecka, bardzo cenne stają się wszelkie metody, formy i środki wychowawczego oddziaływania na dzieci, które są dla nich atrakcyjne. W tym aspekcie dużym wsparciem może okazać się, jak wynika z badań i obserwacji, aktywność fizyczna podopiecznych. Szczegółne miejsce należy przyznać tutaj działalności o charakterze sportowym.

O wychowawczej roli sportu pisało wielu badaczy. Do najbardziej znanych opracowań należą teksty Z. i R. Żukowskich. Autorzy wskazują liczne przykłady pozytywnego wpływu, jaki wywiera na jednostkę sport i aktywność ruchowa o różnym charakterze. Szczególnie dużo miejsca poświęcają wartościom olimpijskim i idei *fair play* – niezwykle cennym z wychowawczego punktu widzenia⁵.

³ B. Matyjas, *Specyfika domu dziecka jako środowiska wychowawczego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 1992, t. 6, s. 78.

⁴ J. Raczkowska, *Wychowanie w domu dziecka*, WSiP, Warszawa 1983, s. 32.

⁵ Z. Żukowska, R. Żukowski, *Promocja wartości fair play w sporcie i edukacji metodą przeciwdziałania zjawiskom agresji*, „Polish Journal of Sport and Tourism” 2008, vol. 15(4), s. 149–157.

Podobnych obserwacji dokonali J. E. Kowalska i A. Kaźmierczak⁶. W badaniach prowadzonych wśród łódzkich gimnazjalistów autorzy ci potwierdzili wysoką wartość idei *fair play* w promowaniu zachowań społecznie pozytywnych. Podkreślili znaczenie edukacji olimpijskiej w zapobieganiu chuligaństwu na stadionach oraz w życiu codziennym.

J. Czechowski zauważa swoistą zależność sportu i wychowania, w poszukiwaniu cech wspólnych stwierdza, że „wartość humanistyczna i moralno-społeczna sportu jest wynikiem oddziaływania wychowawczego, sam proces wychowania może być uatrakcyjniony, a poprzez to bardziej efektywny dzięki włączeniu go w proces szkolenia sportowego”⁷. Autor prowadząc badania dotyczące wychowawczej roli sportu, wyodrębnił pięć grup respondentów: trenerów i szkoleniowców, studentów, nauczycieli wychowania fizycznego, sportowców i wykładowców AWF. Wszystkie osoby badane wskazywały na dokonujące się w ramach działalności sportowej wychowanie. W opinii trenerów istotne elementy wychowawcze w sporcie to: rozwój, charakter, fizyczna aktywność, kształtowanie umysłów. Zdaniem studentów sport kształtuje umiejętności konsekwentnego realizowania celów, kładzenia nacisku na dbałość o zdrowie i osobisty rozwój. Nauczyciele wychowania fizycznego podkreślali takie aspekty wychowawcze, jak: doskonalenie się, samorealizacja, rozwój, przeciwdziałanie patologiom. Sportowcy wskazywali takie elementy wychowawcze sportu, jak: uczenie się wartości, akceptowany społecznie sposób rozładowania nadmiaru energii i złych emocji. Grupa wykładowców określiła sport jako sposób doskonalenia i rozwijania siebie, kształtowania w sobie dobrych cech, odnajdywania harmonii wewnętrznej czy możliwość spotkania ciekawych osób⁸.

S. Wołoszyn pisze: „sport wychowuje dziesiątki tysięcy wspaniałych sportowców – jako zawodników i ludzi; możemy przytaczać tysiące przykładów dobrej roboty wychowawczej w sporcie i pozytywnego osobotwórczego wpływu uprawiania sportu”⁹.

Sport może być postrzegany w różnych kategoriach (jako formy spędzania czasu wolnego, czy sposobu poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego), ale zawsze niesie ze sobą walory wychowawcze. Jest szczególnie ważny w procesie wychowawczym dzieci i młodzieży. Uprawianie wybranej dyscypliny sportowej w klubie, na zajęciach pozalekcyjnych uczy odpowiedzialności za siebie i innych, za swoje zdrowie, wdraża do systematyczności, pozwala na odreagowanie napięć emocjonalnych, stresów.

J. Nowocień podkreśla, że sport stwarza szczególne warunki w życiu szkolnym dla przyjmowania przez uczniów właściwych postaw, norm, zachowań, kształtowania się więzi społecznych i kulturowych. Powinien wzbogacać system

⁶ J.E. Kowalska, A. Kaźmierczak, *Zasada fair play w aspekcie równych szans w sporcie i w życiu w opinii łódzkich uczniów szkół gimnazjalnych*, „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku” 2017, nr 4(36), s. 5–21.

⁷ J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.

⁸ *Ibidem*, s. 165.

⁹ S. Wołoszyn, *O wychowaniu w sporcie dyskusyjnie*, RCMSKFiS, Warszawa 1988, s. 21.

dydaktyczno-wychowawczy szkoły o ideę pokoju oraz zasadę czystej, sprawiedliwej gry, formować charakter i moralność¹⁰. Wartością wychowawczą sportu jest także jego dobrowolność. Pozostawienie wyboru wyraża szacunek dla godności i wolności, generuje odpowiedzialność. J. Nowocięń wymienia następujące aspekty wychowawcze sportu:

- jest w stanie wyzwolić w człowieku ogromną energię, czynić go zdolnym do pokonania własnych słabości i ułomności;
- poprzez zdolność „otwierania się” na życie społeczne może przyczyniać się do propagowania poprawnych wzorców osobowych, eliminować złe nawyki, niehigieniczny tryb życia, inspirować do pozytywnych działań;
- potrafi pobudzać aktywność jednostki, pozwala jej zrozumieć siebie i żyć w wolności oraz podejmować śmiało decyzje;
- może swymi wartościami oddziaływać pozytywnie nie tylko na rozwój i wychowanie młodego pokolenia, ale równie dobrze stymulować stosunki między jednostkami, grupami społecznymi, a nawet narodami i państwami;
- odgrywa istotną rolę w kształtowaniu płaszczyzny porozumienia między ludźmi, zrównuje wszystkich bez względu na rasę, wyznanie religijne oraz polityczną orientację¹¹.

Silnym bodźcem wychowawczym są również działania o charakterze rekreacyjnym, zwłaszcza takie, w których podopieczni mają kontakt z przyrodą i mogą funkcjonować w warunkach naturalnych. Poniżej przedstawiono przykłady działań (oraz próby ich oceny) o charakterze wychowawczym, wykorzystujących aktywność fizyczną jako główny czynnik wspomagający proces resocjalizacji dzieci i młodzieży.

W badaniach J. Klawendera podjęto próbę określenia miejsca i roli turystyki i rekreacji w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych¹². W tym celu przeprowadzono sondaż wśród 33 pracowników placówek. W większości były to kobiety, w wieku od 25 do 60 lat, posiadające wykształcenie wyższe, pedagogiczne. Jak podaje autor: „Wyniki badań ankietowych, uzupełnione dodatkowo wywiadem, wskazały na duże zaangażowanie kadry pedagogicznej w organizowanie zajęć turystycznych i rekreacyjnych w badanych placówkach. Wszyscy badani zadeklarowali organizowanie zajęć tego typu oraz potwierdzili fakt osobistego w nich uczestnictwa na równi z podopiecznymi. Najczęściej realizowanymi zajęciami były wycieczki różnego typu, spacer w najbliższej okolicy oraz gry zespołowe. Wymieniono także zajęcia na siłowni, sporty walki, zajęcia teatralno-wokalne oraz spotkania integracyjne i survival. Deklarowano także udział w festynach rekreacyjno-sportowych”¹³. Przeprowadzona analiza wyników badań wykazała olbrzymi potencjał i cenne walory wychowawcze zajęć rekreacyjno-turystycznych prowadzonych w badanych placówkach.

¹⁰ J. Nowocięń, *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, AWF, Warszawa 2001, s. 83–85.

¹¹ *Ibidem*, s. 84.

¹² J. Klawender, *Turystyka i rekreacja w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych w opinii kadry pedagogicznej*, „Turystyka i Rekreacja” 2005, t. 1, s. 211–215.

¹³ *Ibidem*, s. 213.

Przykładem pozytywnego oddziaływania aktywności ruchowej na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży są działania „Kriski” – Krzysztofa Kwiatkowskiego z Łodzi, który od lat 90. XX wieku systematycznie wdraża kolejne pokolenia młodych ludzi do działań o charakterze survivalowym¹⁴. Kwiatkowski uznawany jest za polskiego ideologa survivalu. Określa survival jako pewien „sposób życia” – to rodzaj aktywności łączący liczne gałęzie wiedzy: psychologię, fizjologię, chemię, fizykę, meteorologię czy ratownictwo. Dotyczy w tym samym stopniu przetrwania na odludziu, w lesie, jak i w czasie pożaru lub powodzi oraz w sytuacji zagrożenia działaniami innych osób: agresji, destrukcji (w tym auto-destrukcji i depresji)¹⁵. W jednym z wywiadów autor podkreśla: „Survival pozwala znaleźć samego siebie, ale pod warunkiem, że nie jesteśmy zaabsorbowani ciągle nowymi nożami, siekierami czy technikami. Ja wolę jednak słowo *sztuka przetrwania*. To nie jest tylko trening survivalowy, czyli doskonalenie umiejętności w przetrwaniu, kiedy będzie ciężko”¹⁶. Według Kwiatkowskiego, survival pozwala na spotkanie z naturą, z innymi ludźmi oraz ze sobą. Jest to sztuka samorealizacji i jako taka świetnie sprawdza się w procesie resocjalizacji młodzieży. Działania takie autor podejmuje z powodzeniem, nieustannie, prowadząc zajęcia z zakresu sztuki przetrwania w łódzkich ośrodkach resocjalizacyjnych¹⁷.

Podsumowanie

Reasumując powyższe rozważania, stwierdzić należy, że proces wychowania musi być nierozzerwalnie połączony z aktywnością fizyczną młodego człowieka. Potwierdzają to liczne badania. Ruch, zwłaszcza w kontakcie z przyrodą, daje mnóstwo okazji do poznania swoich możliwości i ograniczeń, spotkania z innymi i pogłębienia więzi społecznych. Z niniejszych badań wynika, że aktywność fizyczna jest docenianym i często stosowanym środkiem wychowawczym. Dzieci i młodzież z domu dziecka mają dużo okazji do jej podejmowania i czynią to chętnie. Warto dołożyć wszelkich starań, aby te zainteresowania były kontynuowane w dorosłym życiu wychowanków, stanowiąc podstawę do realizacji zdrowego stylu życia jednostek i co za tym idzie, całego społeczeństwa.

¹⁴ [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].

¹⁵ http://www.wloczykij.com/02/index.php?plik=pokaz1&pokaz_kat=z [dostęp: 28.11.2021].

¹⁶ <https://www.polskieradio.pl/9/396/Artykul/2241740,Krzysztof-Krisek-Kwiatkowski-survival-pozwala-znalezc-samego-siebie> [dostęp: 18.11.2021], wywiad.

¹⁷ [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].

Piśmiennictwo

- Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.
- Iglowska A., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2002.
- Klawender J., *Turystyka i rekreacja w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych w opinii kadry pedagogicznej*, „Turystyka i Rekreacja” 2005, t. 1, s. 211–215.
- Kowalska J.E., Kaźmierczak A., *Zasada fair play w aspekcie równych szans w sporcie i w życiu w opinii łódzkich uczniów szkół gimnazjalnych*, „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek” 2017, nr 4(36), s. 5–21.
- Matyjas B., *Specyfika domu dziecka jako środowiska wychowawczego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 1992, t. 6.
- Nowocień J., *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, AWF, Warszawa 2001, s. 83–85.
- Pawelec L., *Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 9(1), s. 160–169.
- Raczkowska J., *Wychowanie w domu dziecka*, WSiP, Warszawa 1983.
- Wołoszyn S., *O wychowaniu w sporcie dyskusyjnie*, RCMSKFIS, Warszawa 1988.
- Żukowska Z., Żukowski R., *Promocja wartości fair play w sporcie i edukacji metodą przeciwdziałania zjawiskom agresji*, „Polish Journal of Sport and Tourism” 2008, vol. 15(4), s. 149–157.

Źródła internetowe

- <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-97824906-955a-410f-bb1f-173ee0fa6e6d> [dostęp: 30.11.2021].
- http://www.wloczykij.com/02/index.php?plik=pokaz1&pokaz_kat=z [dostęp: 28.11.2021].
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].
- <https://www.polskieradio.pl/9/396/Artykul/2241740,Krzysztof-Krisek-Kwiatkowski-survival-pozwala-znalez-c-samego-siebie> [dostęp: 18.11.2021].
- <http://zn.wsibp.edu.pl/sectiona/images/aktualnosci/zeszyty/009-2017/160-169.PDF> [dostęp: 30.11.2021].

Jolanta E. Kowalska*

Alicja Kostencka**

Maciej Wronkowski**

<https://doi.org/10.18778/8220-945-7.06>

Satysfakcja z życia a zachowania agresywne kibiców piłkarskich

Streszczenie. Celem tego artykułu jest pokazanie – na podstawie wyników badań własnych – zależności pomiędzy poziomem satysfakcji z życia (SzŻ) a deklarowanymi, agresywnymi zachowaniami członków subkultury szalikowców (biorących udział w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu) z uwzględnieniem ich przynależności do konkretnych grup kibicowskich. W pracy została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego z techniką ankietową. Kwestionariusz ankiety użyty w badaniu przygotowano w formie elektronicznej, zamieszczono w serwisie społecznościowym Facebook w portalach zrzeszających kibiców piłki nożnej. W niniejszych badaniach wykorzystano dwie metody statystyczne: test niezależności chi-kwadrat (test Pearsona) i analizę wariancji (Anova).

Wyniki badań wskazują na to, iż zaangażowanie w ruch kibicowski może prowadzić do odczuwania wysokiej satysfakcji z życia przez badanych, pomimo tego, że przejawiają oni zachowania agresywne lub bardzo agresywne w działaniach kibicowskich.

Słowa kluczowe: satysfakcja z życia, Test Satysfakcji z Życia, zachowania agresywne, subkultura szalikowców, kibice piłki nożnej

Life satisfaction and aggressive behavior of football fans

Abstract. The aim of this article is to show – on the basis of the results of my own research – the relationship between the level of life satisfaction (LS) and the declared, aggressive behavior of members of the scarf subculture (i.e. participation in spontaneous fights of fans before/ after or during the match), taking into account their belonging to specific fan groups. The study used the method of a diagnostic survey with the questionnaire technique. The questionnaire used in

* Dr hab., Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: jolanta.kowalska@now.uni.lodz.pl

** Dr, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Kultury Fizycznej, e-mail: alicja.kostencka@ukw.edu.pl

*** Mgr, Miejski Klub Sportowy „Włókniarz” Toruń, Szkoła Podstawowa nr 28 w Toruniu, e-mail: m.wronkowski@o2.pl

the study was prepared in an electronic form, which was posted on the Facebook social network in websites associating football fans. Two statistical methods were also used in this study: chi-square test (Pearson test) and analysis of variance (Anova).

The results of the research indicate that involvement in the fan movement may lead to the feeling of high satisfaction with life. In the presented study, fans involved in the fan movement experienced high satisfaction with life - despite aggressive or very aggressive behavior – as well as people who did not show aggressive behavior.

Key words: life satisfaction, Satisfaction with Life Scale (SWLS), aggressive behavior, scarf subculture, football fans

Wstęp

Każdy człowiek szuka oparcia, akceptacji. Może je znaleźć w różnych środowiskach, w których będą mu przekazywane treści moralne, uwrażliwiające na wartości. Jednostkowe hierarchie wartości i priorytety są odzwierciedleniem strategii adaptacyjnych, za pomocą których konkretna osoba sobie radzi w życiu. Jak podkreśla E. Martynowicz, „wartości stanowią zasadniczy składnik tożsamości osoby”¹.

Podstawową wartością szalikowca jest odwaga, a oskarżenie o jej brak uważa on za najwięszą zniewagę.

Szalikowcy to subkultura młodzieżowa, stale zmieniająca swoje oblicze. Związana jest ściśle z kibicami, ale najczęściej z kibicami poszczególnych klubów sportowych, a nie konkretnych dyscyplin czy widowisk sportowych. Agresja wobec przeciwnej drużyny pozostaje najczęściej na poziomie symbolicznym, natomiast agresja wobec kibiców tej drużyny ma charakter bezpośredni i przeradza się najczęściej w bijatykę – przed meczem, w trakcie i po meczu. W ten sposób podkreśla się swój stosunek wobec kibiców innego klubu piłkarskiego².

Charakterystyka subkultury „szalikowców”

M. Pęczak w swoim *Małym słowniku subkultur* zwraca uwagę na problemy w zdefiniowaniu „subkultury”, które miały miejsce w przeszłości. Twierdzi on, że problemy te spowodowane były w dużym stopniu specyfiką i skalą zjawisk społecznych, do których definicja subkultury miałaby się odnosić. Dlatego też określenie to było przypisywane grupom przestępczym i dewiacyjnym, niekiedy też ruchom społecznym oraz środowiskom wyizolowanym z całości systemu społecznego. Zatem „subkultura to względnie spójna grupa społeczna pozostająca na

¹ E. Martynowicz, *Wartości oraz ich wpływ na działanie*, [w:] *Motywy, cele, wartości. Przyczynki do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków*, red. E. Martynowicz, Wydawnictwo UG i Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004, s. 55.

² J. Kowalska, *Cały nasz chuligański trud wkładamy w nasz kochany klub*, [w:] *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, SALOS RP, Warszawa 2007, s. 243.

marginesie dominujących w danym systemie tendencji życia społecznego, wyrażająca swoją odrębność poprzez zanegowanie lub podważenie utrwalonych i powszechnie akceptowanych wzorów kultury”³.

Subkultura kibicowska to inaczej „szalikowcy”. M. Babik, autor książki *Szkoła wobec subkultury pseudokibiców*, wymienia cechy charakterystyczne dla subkultur, takie jak: manifestacja dystansu, niechęć lub pogarda do otaczającej rzeczywistości, agresja adresowana zarówno do ogółu społeczeństwa, jak i do opozycyjnie nastawionych grup subkulturowych⁴. Typologię wartości w subkulturach przedstawia również M. Jędrzejewski, który wyróżnia takie wartości, jak: nieprzystosowanie społeczne, samoświadomość, tolerancja, wyobraźnia, podmiotowość, alternatywny styl życia, równość oraz wolność⁵.

Subkultura szalikowców jest opisywana przez wielu badaczy, m.in. J. Dudą przytacza charakterystykę subkultury kibiców podaną przez W. Stodolskiego: „Ich zachowanie nacechowane jest brutalnością, wandalizmem i wulgaryzmem językowym. Spośród innej młodzieży wyróżniają się strojem zawierającym symbole i barwy klubów, którym kibicują”⁶. Wiele autorów w swoich rozważaniach o subkulturze szalikowców zwraca uwagę na silną więź grupową osób tworzących subkulturę. Kibice innych klubów są dla nich osobami, które należy poniżyć i wykazać swoją wyższość nad nimi przez pokaz siły. W grupie są kimś ważnym, odnajdują więź, oglądają siebie oczami innych. Subkultura szalikowców odzwierciedla chuligaństwo stadionowe, które ma miejsce na trybunach. Jak w każdej grupie, tak i tu wytwarzają się nieformalni przywódcy. Szalik w odpowiednich barwach funkcjonuje jako symbol grupowo-klubowej tożsamości: przed i po meczu grupy kibiców poruszają się razem, skandując i śpiewając niekiedy wulgarne piosenki na cześć swojej drużyny oraz przeciwko obcym kibicom. Często kibice nie wytrzymują presji codziennego życia, pełnego obowiązków, uzależnień, konkurencji i dopiero mecz staje się dla nich formą „wykazania się”⁷.

Początki subkultury szalikowców według P. Piotrowskiego przypadają na połowę lat 70. Jednak autor zaznacza, że znaną dziś formę przyjęła ona dopiero kilka lat później. Sporadyczne ekscesy zdarzały się również na stadionach żużlowych, hokejowych czy w halach sportowych⁸.

Kibice to niewątpliwie grupa zorganizowana, posiadająca swoją strukturę. Środowisko polskich kibiców piłki nożnej nie jest jednorodne. Możemy w nim wyodrębnić grupy oraz wyznaczyć hierarchię kibicowską. Autorzy wielu opracowań naukowych starają się usystematyzować podziały występujące w subkulturze kibiców. Według M. Babika przeciętny obserwator czerpiący swoją wiedzę z materiałów zawartych w mediach nie jest w stanie zauważyć tego, że wśród

³ M. Pęczak, *Mały słownik subkultur*, Wydawnictwo Semper, Warszawa 1992, s. 4.

⁴ M. Babik, *Szkoła wobec subkultury kibiców*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010, s. 14.

⁵ M. Jędrzejewski, *Subkultury a przemoc*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 27–31.

⁶ J. Dudą, *Fani-chuligani. Rzecz o polskich kibolach*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2004, s. 70–71.

⁷ *Ibidem*, s. 74–75.

⁸ P. Piotrowski, *Szalikowcy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000, s. 34.

kibiców istnieją podgrupy. W polskich mediach słyszymy najczęściej o pseudo-kibicach. Termin ten według autora jest nieprecyzyjny i stawia kibiców w negatywnym świetle⁹.

W literaturze polskiej można znaleźć wiele prób sklasyfikowania kibicowskich grup. Najpełniejszy wydaje się być podział przedstawiony przez R. Kowalskiego, który jest przedstawiany w rozprawach wielu autorów zajmujących się badaniem subkultury szalikowców. Jednak próba klasyfikacji przez niego przedstawiona – zdaniem niektórych badaczy – jest dyskusyjna i subiektywna. Podział szalikowców przedstawiony przez tego autora wyodrębnia i charakteryzuje siedem głównych grup wśród kibiców:

1. Animals – to kibic najbardziej agresywny, którego nie interesuje sport, bądź interesuje w niewielkim stopniu, a widowisko sportowe jest dla niego okazją do udziału w bijatyce. Zdarza się, że nie potrafi określić po meczu, kto w nim uczestniczył ani jaki był jego wynik. Osoby reprezentujące tę grupę najczęściej nie jeżdżą na mecze wyjazdowe swojej drużyny. Wykazują niski stopień krytycyzmu wobec siebie, a ich jedyny dylemat to: „bić czy nie bić, pójść do więzienia czy nie?”;

2. Zadymiarz – według autora od poprzednika różni go tylko to, że uczęszcza na mecze wyjazdowe i czasami zna wynik meczu oraz drużyny, które brały w nim udział. Czyni go to w większym stopniu kibicem, ponieważ potrafi rozróżnić swoich kolegów od „nie-swoich”. Pozostałe cechy według autora nie różnią się od tego, co pokazują „animals”;

3. Official hooligan – cechuje go większa identyfikacja z klubem i większe zainteresowanie sportem. Bierze udział w walkach bezpośrednio związanych z imprezą sportową. Uczęszcza na mecze zarówno po to, aby obserwować mecz, jak i w celu zainicjowania bójki z kibicami drużyny przeciwnej. Szanuje barwy klubowe i jest z drużyną na dobre i na złe. Autor dodaje, że charakteryzuje się on większą świadomością społeczną w odróżnieniu od poprzedników i jego zdaniem najwyraźniej reprezentuje subkulturę „szalikowców”;

4. Ultras – autor twierdzi, że niewiele różni się od „official hooligans”. Grupa ta raczej nie atakuje fanów przeciwnego zespołu, jednak będąc sprowokowana, może wziąć udział w bójce. „Ultras” uwielbiają atmosferę na meczu i jego oprawę (race, świece dymne). Potrafią być krytyczni wobec samych siebie oraz prawidłowo ocenić sytuację i podejmować dobre decyzje dotyczące własnego zachowania. Autor dodaje, że „ultras” wykazują zainteresowanie życiem publicznym i interesują się sportem;

5. Szalikowiec – jest według autora przede wszystkim kibicem i miłośnikiem sportu. Dużo czasu spędza na oglądaniu transmisji sportowych oraz czytaniu gazet o tej tematyce. W bójkach uczestniczy rzadko, najczęściej wtedy, kiedy musi się bronić. Odznacza się pełnym szacunkiem dla barw klubowych, nosząc szalik, flagę, często też malując swoją twarz w barwy klubu. Stara się być w pewnym dystansie do grup wymienionych powyżej. Autor zaznacza, że „szalikowiec” patrzy na życie przez pryzmat innych ludzi, postrzegając ich jako przyjaciół, a nie wrogów;

⁹ M. Babik, *Szkoła wobec subkultury...*, s. 19–20.

6. Kibic – odznacza go to, że nie zajmuje miejsca w tzw. „młynie”. Posiada szalik i flagę, wykazuje się dobrym poziomem wiedzy na temat sportu, którą czerpie ze środków masowego przekazu. Na mecze wyjazdowe jeździ rzadko, jeśli już, to blisko samochodem, bądź autobusem, nie utożsamiając się przy tym z kibicami dopingującymi. Jest za to obecny praktycznie na każdym meczu gospodarzy;

7. Fanatyk – to osoba pojawiająca się na meczach bez żadnych akcesoriów, potrafiąca przejechać za klubem cały kraj. Według R. Kowalskiego jest on „cho-dzącą encyklopedią” wiedzy o sporcie i gardzi zarówno „hooligans”, jak i „szalikowcami”, nie przyznając się do nich. Grupa „fanatyków” jest poza hierarchią wśród „szalikowców”. Nie można jej jednak pominąć, ponieważ pozostaje ona w jej najbliższym otoczeniu¹⁰.

Najprostszy i najczęściej używany podział kibiców wyznacza trzy podstawowe grupy: „pikniki”, „ultrasi”, „chuligani”. „Pikniki” – to ludzie, którzy przychodzą na mecz jako konsumenci. Według P. Piotrowskiego są „zbieraczami wrażeń” i przychodzą na stadion jak do supermarketu. Traktują mecz jak piknik, stąd też wzięła się nazwa tej grupy. „Ultrasi” natomiast dbają o to, żeby mecz piknikiem nie był. Na stadionie reagują bardzo żywiołowo, prowadząc doping przez cały mecz oraz tworząc kosztowne oprawy. Kolejną grupą są „chuligani”, którzy odpowiadają za burdy poza stadionem. Autor podkreśla, że według kryminologów, blisko im do zorganizowanej przestępczości¹¹.

Wraz z powstawaniem telewizji satelitarnej w latach 80. futbol stał się wizytówką globalizacji. Dlatego też R. Giulianotti na początku XXI wieku zaproponował nowy podział kibiców, uwzględniając zaangażowanie i identyfikację z klubem: (1) emocjonalny – nieemocjonalny i (2) tradycyjny – konsumencki. Pierwszy dotyczy pomiaru skali zaangażowania kibiców w życie klubu, drugi – stopnia ich identyfikacji z klubem. W ten sposób badacz podzielił kibiców na cztery grupy: (1) kibic (*supporter*), (2) zwolennik (*follower*), (3) fan i (4) *flaneur* (przechodzień)¹². Podział ten pozwala przybliżyć się do scharakteryzowania hierarchii, jaka występuje wśród najzagorzalszych kibiców. Dużą część zachowań dewiacyjnych na stadionach piłkarskich stanowią chuligańskie ekscesy. Specyfika chuligaństwa stadionowego według T. Sahaja polega na tym, że mecze piłki nożnej dają możliwość wykazania aspołecznych postaw uczestnikom spotkań oraz pozwalają na ich praktyczne zdemonstrowanie innym¹³. Współczesna jednostka ludzka gromadzi w swoich przeżyciach to co biologiczne, społeczne i kulturowe. Prowadzi to do tego, że zasób czynników jest niezmiernie szeroki i nie sprowadza się do jednego lub paru elementów. Kibice piłkarscy często zachowują się w sposób destruktywny. Wielu socjologów i psychologów tłumaczy takie zachowania poczuciem anonimowości, co prowadzi

¹⁰ R. Kowalski, *Potomkowie Hooligana. Szalikowcy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000, s. 33–35.

¹¹ P. Piotrowski, *Szalikowcy...*, s. 35.

¹² W. Wrzesień, *Krótką historią młodzieżowej subkulturowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 213–222.

¹³ T. Sahaj, *Fani futbolowi*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2007, s. 107.

do poczucia bezkarności kibiców niezważających na przyjęte normy zachowań. W tłumie występuje również rozproszenie odpowiedzialności i ludzie dopuszczają się czynów, których nie popełniliby w odosobnieniu. Kibice piłkarscy czują się na stadionach anonimowo, nie ponosząc odpowiedzialności za swoje zachowanie. Stadiony zapewniają możliwość rozładowania emocji dnia codziennego, będących wyrazem różnych kompleksów i frustracji. Sami kibice często podkreślają, że stadion to miejsce, które pozwala przeżywać ogromne emocje podczas imprez sportowych i choćby w pewnym stopniu zapomnieć o monotonii dnia codziennego. W literaturze przedmiotu znajdziemy wiele teorii próbujących wyjaśnić zachowania występujące w tłumie kibiców z psychologicznego i socjologicznego punktu widzenia. Wybrane teorie tłumaczą zjawiska chuligaństwa na stadionach i poza nimi. Jako pierwszą należy tu wymienić „teorię zarazy”, opartą na psychologicznej koncepcji zachowania się tłumu G. Le Bona¹⁴, kolejną jest teoria konwergencji, następnie teoria normatywna oraz teoria wartości towarzyszących¹⁵.

Czynnikiem, który sprzyja negatywnym zachowaniom kibiców, jest brak kontroli społecznej, czyli niedostateczne zabezpieczenie ze strony służb porządkowych lub niespełnienie wymogów bezpieczeństwa na stadionie. Według T. Milcarza najczęściej do zamieszek dochodzi wówczas, gdy:

- kibice są przekonani o tym, że dzieje im się krzywda i uznają za konieczne przeciwko niej zaprotestować;
- występują sytuacje, które uzasadniają poczucie krzywdy, mające charakter katalizatorów, takie jak np. niekorzystna decyzja arbitra wobec drużyny gospodarzy;
- wzrasta poczucie tożsamości grupowej i wspólnoty, a liderzy mobilizują pozostałych członków grupy do podjęcia zdecydowanych działań¹⁶.

Inny punkt widzenia przedstawia koncepcja oczyszczenia. Zgodnie z jej założeniami, agresja kibiców musi znaleźć swoje ujście w postaci *katharsis*, czyli rozładowania energii. Stadion jest miejscem, gdzie można uciec od ciągłego stresu, problemów w życiu codziennym i dać upust swoim emocjom, głośno je wyrażając. Autor dodaje, że jeśli człowiek „wykrzyczy”, to później łatwiej jest mu znieść codzienną rzeczywistość. Na stadionie może on zachowywać się w sposób, który nie byłby pochwalany przez pracodawcę czy rodzinę. Dodatkowo, taka osoba znajdując się na trybunach wśród podobnie myślących i zachowujących się ludzi, może wzmacniać zachowania agresywne, licząc na ich akceptację u innych. Stadiony nie pozostają jedynymi miejscami walk zwaśnionych fanów. Walki te toczą się również w drodze na mecz i po meczu. Stąd podróżujący po całym kraju kibice są eskortowani przez oddziały prewencji. Istnieje grupa chuliganów, która wszczyna burdy w związku z meczami, ale nie robi tego na stadionach. Tych ostatnich jest jednak znacznie mniej niż kibiców¹⁷.

¹⁴ G. Le Bon, *Psychologia tłumu*, tłum. B. Kaprocki, Wydawnictwo Antyk – Marek Derewiecki, Kęty 2009, s. 23.

¹⁵ J. Dudala, *Fani-chuligani...*, s. 85–86.

¹⁶ T. Milcarz, *Rycerze w szalikach*, Wydawnictwo My Book, Szczecin 2006, s. 79.

¹⁷ S. Wanat, *Socjologia zachowań chuligańskich w sporcie*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 7–8, s. 18.

Powyższe teorie pokazują, w jak różny sposób postrzegane jest zjawisko chuligaństwa stadionowego przez psychologów i socjologów. T. Milcarz zwraca też uwagę na to, że niektóre teorie napotykają trudności, jeżeli spróbuje się je zastosować w polskich warunkach. Ma to związek z działalnością „szalikowców”, która znacznie wyprzedziła początki procesu komercjalizacji w polskiej piłce nożnej. Autor uważa, że niektóre tezy zbliżają się do teorii spiskowych, ale nie są pozbawione logiki¹⁸.

Duża liczba incydentów z udziałem kibiców oraz wszechobecna agresja i przemoc na stadionach i poza nimi, prezentowana w polskich mediach, przyczyniła się do powstania pewnego stereotypu, że tak właśnie wygląda kibicowanie podczas meczów piłkarskich w Polsce. T. Sahaj jednoznacznie stwierdza, że nic bardziej mylnego. Dla poparcia swojej tezy przedstawia kilka przykładów, które pokazują, jak zachowują się „prawdziwi kibice” i jak wiele pozytywnych, niekiedy wzruszających inicjatyw wywodzi się z kibicowskiego świata¹⁹.

Pojęcie satysfakcji z życia

Już od starożytności ludzie zastanawiali się nad tym, czym jest dobre życie. J. Czapiński pisze, że naukowcy zajmujący się dobrostanem psychicznym przyjmują, iż o jakości życia danego człowieka decyduje to, czy podoba się ono jemu samemu. Autor wiąże dobrostan psychiczny z oceną emocjonalną oraz poznawczą własnego życia. Ocena emocjonalna to reakcje na dane zdarzenia, zaś ocena poznawcza to sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia²⁰.

E. Kasprzak stwierdza, że zadowolenie jest czymś więcej niż tylko emocjami lub oceną życia. Dodaje, że zadowolenie to efekt działania dwóch odrębnych procesów: poznania i emocji. Emocje są stanem psychicznym, który trwa chwilę i odzwierciedla relacje człowieka z otoczeniem oraz motywuje do działania. Najtrwalsze emocje, które obejmują lata lub całe życie człowieka, stanowią afektywny wymiar pewnych cech osobowości. Autorka twierdzi, że pytając o zadowolenie z życia w momencie doznawania na bieżąco działania afektywnego, pyta się o cechy osobowości, nastroj lub emocje związane z wydarzeniami ostatnich godzin, dni, tygodni. Badaczka w swoich rozważaniach dąży do pokazania, że pomiar zadowolenia z życia, oparty na pojedynczym wskaźniku emocjonalnym bądź poznawczym, może nie być trafny²¹.

Jeden z najbardziej znanych angielskich psychologów społecznych XX wieku, M. Argyle, problem widzi w tym, że oceny satysfakcji z życia są raczej względne. Według niego ludzie porównują swój obecny stan z innymi okresami w życiu lub z tym, co wiedzą o życiu innych, bądź jakie mają o tym wyobrażenia. Autor

¹⁸ T. Milcarz, *Rycerze w szalikach...*, s. 81–89.

¹⁹ T. Sahaj, *Fani futbolowi...*, s. 248.

²⁰ J. Czapiński, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 35.

²¹ E. Kasprzak, *Zadowolenie z życia jako kategoria emocjonalna i poznawcza*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2012, t. 17, nr 1, s. 190–194.

zaznacza również, że szczęście można rozumieć jako odzwierciedlenie zadowolenia z życia lub jako częstotliwość i natężenie pozytywnych emocji²².

Kibicowanie ukochanej drużynie potrafi doprowadzić człowieka do wielkiej euforii lub do skrajnego smutku. Utożsamianie się z danym klubem sportowym przez długi okres jest złożonym problemem socjologiczno-psychologicznym. Według materiału publicystycznego zamieszczonego na ogólnopolskim serwisie kibiców kibice.net, obyczaje osób zjednoczonych wokół klubów sportowych mają dużo wspólnego z rytualnymi obrzędami plemiennymi, które mają wpływ na odczuwaną satysfakcję z życia. Taką teorię wysnuł T. Eagleton twierdząc, że tego typu podróż do przeszłości jest pozytywnym przejawem chęci powrotu do życia stadnego. Według tego autora człowiek w dzisiejszym świecie jest istotą samotną, a z otoczeniem łączy go interakcja o charakterze instrumentalnym i interesownym. Dlatego też wśród kibiców stają się popularne rytuały, które charakteryzują grupy etniczne, takie jak: inicjacja, tatuaże czy też kult blizn świadczących o sile. Autor dodaje, że rytuały tego typu stanowią zdecydowany zwrot od nowoczesności w kierunku plemiennej obyczajowości, która jest bardziej prymitywna, ale też zapewnia większe bezpieczeństwo oraz wyższy poziom integracji ze środowiskiem i grupą. Daje to w efekcie większą satysfakcję z prowadzonego stylu życia²³.

Materiał i metoda

Celem niniejszej pracy jest ukazanie związku satysfakcji z życia z agresywnymi zachowaniami kibiców piłki nożnej, deklarującymi udział w spontanicznych walkach kibiców przed, po lub w trakcie meczu.

Dobór próby był celowy. Badania przeprowadzono w 2018 roku za pomocą serwisu społecznościowego Facebook, w portalach zrzeszających kibiców piłki nożnej, wśród osób, które deklarowały, że są kibicami piłki nożnej i czynnie uczestniczą w imprezach sportowych. Przebadano 775 kibiców piłki nożnej. W grupie kibiców znajdowało się 148 kobiet i 627 mężczyzn. Wiek badanych osób był bardzo zróżnicowany. Większość badanych – 91,5%, stanowiły młode osoby do 30. roku życia. Pozostałe osoby – 8,5%, liczyły powyżej 31. roku życia. Kolejna grupa to osoby w przedziale wiekowym 16–20 lat. Odnotowano w tej grupie 342 osoby, w tym 74 kobiety i 268 mężczyzn. Taką samą liczbę badanych (342 osoby) odnotowano w przedziale wiekowym 21–30 lat. W przedziale tym znalazły się 64 kobiety i 278 mężczyzn. Oba przedziały: 16–20 i 21–30 lat, stanowiły najliczniejsze przedziały wiekowe.

Ponad połowa badanych (416) to osoby ze średnim wykształceniem, osoby uczące się (351). Niewiele mniejsza grupa to osoby pracujące (250). Większość respondentów – 647, jako miejsce swojego zamieszkania wskazała miasto.

²² M. Argyle, *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2004, s. 14–21.

²³ <https://www.kibice.net/publicystyka/34-kultura-na-stadionach.html> [dostęp: 31.07.2018].

Prawie wszyscy badani kibice na pytanie o stan cywilny odpowiadali jednoznacznie, że są kawalerem lub panną (697).

Do opracowania niniejszych badań przyjęto cztery grupy kibiców, tj.: Pikniki, Ultrasi, Chuligani i Kibole, czyli badani byli zaangażowani w kibicowanie. Według takiego podziału badanych zostały omówione ich deklarowane agresywne zachowania (udział w spontanicznych walkach kibiców przed, po lub w trakcie meczu).

Problem badawczy sprecyzowano za pomocą pytania ogólnego: Jaki jest poziom satysfakcji z życia w poszczególnych grupach kibiców w odniesieniu do ich deklarowanego udziału w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu?

Przyjęto następujące hipotezy badawcze:

H0: Nie istnieje zależność pomiędzy uczestnictwem w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu a poziomem satysfakcji z życia wśród badanych kibiców.

H1: Uczestniczenie w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu dotyczy kibiców charakteryzujących się niskim poziomem satysfakcji z życia.

Zoperacjonalizowane zostały zmienne mające pokazać zachowania agresywne wśród grup kibicowskich objętych badaniem. Jeżeli chodzi o udział w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu, przyjmuje się następujące definicje operacyjne poszczególnych zmiennych:

- Nieuczestniczenie w spontanicznych bójkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu to brak zachowań agresywnych.
- Udział w spontanicznych bójkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu raz w sezonie, bądź kilka razy w rundzie, to zachowania agresywne.
- Udział w spontanicznych bójkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu przy każdej kolejce ligowej to zachowania bardzo agresywne.

Tabela 1. Operacjonalizacja zmiennych – udział w spontanicznych walkach kibiców przed meczem, po lub w trakcie meczu

Udział w spontanicznych walkach	Wskaźnik	Zmienna
	Ani razu	Brak zachowań agresywnych
	Raz w sezonie, bądź kilka razy w rundzie	Zachowania agresywne
	Przy każdej kolejce ligowej	Zachowania bardzo agresywne

Źródło: badanie własne.

W pracy została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego z techniką ankietową. Występującą w pracy technikę ankiety można nazwać również „ankietą środowiskową”, ponieważ została ona rozprowadzona w danym środowisku, w tym przypadku w środowisku kibiców piłkarskich. Kwestionariusz ankiety wykorzystany w badaniu został przygotowany w formie elektronicznej i skierowany

do osób, które deklarowały, że są kibicami piłkarskimi i regularnie uczęszczają na mecze. Elektroniczny kwestionariusz został zamieszczony na serwisie społecznościowym Facebook w portalach zrzeszających kibiców piłki nożnej: „12zawodnik.pl”, „Polscy Kibice”, „Fanatyczki”, „Jestem Dumny z Bycia Kibicem”, „Kibice”.

Kwestionariusz ankiety składał się wyłącznie z pytań zamkniętych jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru i zawierał pytania z testu Skali Satysfakcji z Życia SWLS (*Satisfaction with Life Scale*)²⁴. Skala punktowa poziomu satysfakcji z życia (SzŻ) przedstawia się następująco: (26–35 pkt) – wysoki poziom SzŻ; (15–25 pkt) – średni poziom SzŻ; (5–14 pkt) – niski poziom SzŻ. Zastosowano dwie metody statystyczne. Pierwszą z nich był test niezależności chi-kwadrat (test Pearsona), a drugą analiza wariancji (Anova)²⁵.

Wyniki i dyskusja

Badając zależności pomiędzy udziałem w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu a poziomem satysfakcji z życia (SzŻ) kibiców najpierw wzięto pod uwagę średnie wyniki poziomu SzŻ respondentów bez podziału na grupy kibicowskie. Na podstawie wyników analizy wariancji (Anova) można wykazać, iż zależność pomiędzy poziomem satysfakcji z życia badanych ogółem a zachowaniami agresywnymi (udziałem w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu) nie jest istotna statystycznie ($p = 0,37024$).

Tabela 2. Średnia poziomu satysfakcji z życia w odniesieniu do zachowań agresywnych (udziału w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu) bez podziału na grupy kibicowskie

Udział w spontanicznych walkach	Średni wynik testu SWLS (poziom satysfakcji z życia)	N	%
Wcale	22,69	363	46,8
Rzadziej niż 1 raz w sezonie	23,11	149	19,2
1 raz w sezonie	23,22	102	13,2
1 raz w danej rundzie	23,51	61	7,9
1 raz na kilka kolejek ligowych	24,09	78	10,1
Przy każdej kolejce ligowej	24,32	22	2,8
Wynik analizy wariancji (Anova): $F(5, 769) = 1,0795$, $p = 0,37024$		775	100,0

Źródło: badanie własne.

²⁴ E. Diener i in., *Satisfaction with Life Scale*, 1985, tłum. K.S. Jankowski, 2015.

²⁵ B. Kamys, *Statystyczne metody opracowania pomiarów – 2*, Instytut Fizyki UJ, notatki do wykładu, 2007/2008, s. 99–134.

Jeśli przyjrzymy się wynikom zawartym w tabeli 2, to zauważymy, iż najwyższą średnią poziomu SzŻ (24,32) charakteryzują się te badane osoby, które uczestniczyły w bójkach przy każdej kolejce ligowej. Stanowią one 2,8% wszystkich badanych. Drugi co do wielkości średni wynik SzŻ (24,09) uzyskali osoby, które brały udział w bójkach raz na kilka kolejek ligowych (10,1%). Kolejny, nieco mniejszy wynik punktowy testu SWLS (23,51) uzyskali badani, którzy uczestniczyli w bójkach 1 raz w danej rundzie (7,9%). Osoby, które w bójkach uczestniczyły rzadko lub w ogóle, prezentowały następującą średnią poziomu SzŻ: osoby uczestniczące w bójkach raz w sezonie (23,22); osoby biorące udział w bójkach rzadziej niż raz w sezonie (23,11); badani, którzy nie brali udziału w bójkach (22,69). Badani biorący udział w bójkach raz w sezonie lub rzadziej niż raz w sezonie stanowili odpowiednio 13,2% i 19,2% całej grupy. Natomiast respondenci, którzy ani razu nie uczestniczyli w bójce, stanowią prawie połowę badanych kibiców (46,8%).

Następnie przeanalizowano wyniki obejmujące poziom satysfakcji z życia (SzŻ) w odniesieniu do zachowań agresywnych (udziału w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu) w poszczególnych grupach kibicowskich.

Badani Ultras są zróżnicowani pod względem wpływu zachowań agresywnych na satysfakcję z życia (SzŻ). Różnice te nie są jednak istotne statystycznie ($p = 0,674$). W grupie Ultras wśród badanych osób z wysokim poziomem SzŻ, 40,2% uczestniczyło w bójkach raz w sezonie lub rzadziej; 19,5% kilka razy w danej rundzie; 4,9% przy każdej kolejce ligowej. Natomiast 35,4% nigdy nie brało udziału w spontanicznej bójce.

Tabela 3. Poziom satysfakcji z życia (SzŻ) w odniesieniu do zachowań agresywnych (udział w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu) w poszczególnych grupach kibicowskich

Grupa	Poziom SzŻ Udział w bójkach	Wysoki		Średni		Niski		Razem	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Ultras	Ani razu	29	35,4	55	43,6	10	45,4	94	40,9
	Raz w sezonie	33	40,2	45	35,7	6	27,3	84	36,5
	Kilka razy w rundzie	16	19,5	22	17,5	6	27,3	44	19,1
	Przy każdej kolejce ligowej	4	4,9	4	3,2	0	0,0	8	3,5
	Razem	82	100,0	126	100,0	22	100,0	230	100,0
	Poziom SzŻ Udział w bójkach	Wysoki		Średni		Niski		Razem	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Chuligan	Ani razu	7	16,3	9	17,3	5	38,5	21	19,4
	Raz w sezonie	10	23,3	22	42,3	1	7,7	33	30,6
	Kilka razy w rundzie	21	48,8	16	30,8	6	46,1	43	39,8
	Przy każdej kolejce ligowej	5	11,6	5	9,6	1	7,7	11	10,2
	Razem	43	100,0	52	100,0	13	100,0	108	100,0

Tabela 3 (cd.)

	Poziom SzŻ Udział w bójkach	Wysoki		Średni		Niski		Razem	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Kibol	Ani razu	73	51,4	122	54,7	22	62,9	217	54,3
	Raz w sezonie	43	30,3	78	35,0	9	25,7	130	32,5
	Kilka razy w rundzie	26	18,3	22	9,9	4	11,4	52	13,0
	Przy każdej kolejce ligowej	0	0,0	1	0,4	0	0,0	1	0,3
	Razem	142	100,0	223	100,0	35	100,0	400	100,0
	Poziom SzŻ Udział w bójkach	Wysoki		Średni		Niski		Razem	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Piknik	Ani razu	11	91,7	17	85,0	3	60,0	31	83,8
	Raz w sezonie	1	8,3	2	10,0	1	20,0	4	10,8
	Kilka razy w rundzie	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Przy każdej kolejce ligowej	0	0,0	1	5,0	1	20,0	2	5,4
	Razem	12	100,0	20	100,0	5	100,0	37	100,0

Wynik testu χ^2 $p > 0,05$.

Źródło: badanie własne

Niewiele ponad połowa Ultrasów ze średnim poziomem SzŻ (53,2%) przejawia zachowania agresywne lub bardzo agresywne (3,2%). Pozostała część (43,6%) nie zachowuje się agresywnie. Badani z niskim poziomem SzŻ, którzy zachowują się agresywnie, stanowią 54,6%. Druga część badanych (45,4%) nie zachowuje się agresywnie.

Badani Chuligani są zróżnicowani pod względem liczebności. Różnice są statystycznie nieistotne ($p = 0,111$). W grupie Chuliganów znaczna część badanych z wysokim poziomem SzŻ (72,1%) zachowuje się agresywnie. Bardzo agresywne zachowania przejawia 11,6% badanych. Natomiast 16,3% nie zachowuje się agresywnie. U Chuliganów ze średnim poziomem zadowolenia z życia sytuacja wygląda niemalże identycznie. Badani wykazujący agresywne zachowanie stanowią większość – 73,1%. Bardzo agresywnie zachowuje się 9,6% badanych. Z kolei 17,3% nie zachowuje się agresywnie. Ponad połowa Chuliganów z niskim poziomem SzŻ zachowuje się agresywnie (53,8%) lub bardzo agresywnie (7,7%). Badani niewykazujący zachowań agresywnych stanowią pozostały odsetek (38,5%).

W grupie Kiboli występują różnice w poszczególnych rodzajach zachowań. Są one jednak statystycznie nieistotne ($p = 0,281$). W przeciwieństwie do poprzednich grup, badani z wysokim poziomem SzŻ, którzy nigdy nie brali udziału w bójkach, stanowią 51,4%. Pozostała część badanych Kiboli deklaruje, iż brała

udział w bójkach raz w sezonie lub rzadziej (40,3%), bądź kilka razy w rundzie (18,3%). Osoby ze średnim poziomem SzŻ, stanowiące znaczny odsetek Kiboli, w większości nie zachowują się agresywnie (54,7%). Druga część grupy zachowuje się agresywnie (44,9%) lub bardzo agresywnie (0,4%). Z kolei większość respondentów z niskim poziomem zadowolenia z życia nie przejawia zachowań agresywnych (62,9%). Pozostała część (37,1%) zachowuje się agresywnie.

Najmniej liczna grupa badanych kibiców, Pikniki, charakteryzuje się dużym zróżnicowaniem. Różnica ta jest nieistotna statystycznie ($p = 0,474$). W tej grupie znaczny odsetek osób z wysokim poziomem SzŻ nie zachowuje się agresywnie (91,7%). Jedna osoba przejawia zachowania agresywne. Również duży procent (85%) Pikników ze średnim poziomem SzŻ nie zachowuje się agresywnie. Mniejsza część grupy zachowuje się agresywnie (10%) lub bardzo agresywnie (5%). Wśród pięciu osób z niskim poziomem SzŻ, trzy nie zachowują się agresywnie. Pozostałe dwie deklarują, iż są agresywne i bardzo agresywne (tab. 3).

Badani z grupy Chuliganów stanowili najwyższy odsetek badanych biorących udział w spontanicznych bójkach. Na uwagę zasługuje fakt, że wysoki odsetek osób należących do grupy Ultrasów (59,1%) również uczestniczył w bójkach. Jest to, po Chuliganach (80,6%), drugi w kolejności najwyższy odsetek osób uczestniczących w bójkach spośród wszystkich badanych grup kibicowskich. Wpływ na to może mieć fanatyzm członków grupy Ultras, która uważana jest przez wielu badaczy jako najbardziej „zawzięta”. W tej ocenie bierze się pod uwagę wznoszenie chóralnych śpiewów i tworzenie choreografii na stadionach²⁶. Ten fanatyzm może powodować, że w sytuacjach bezpośredniego spotkania z kibicami drużyny przeciwnej decydują się oni na bójkę. Podobne wyniki uzyskał T. Janus²⁷ w swoich badaniach nad zjawiskiem agresji w widowiskach sportowych. Autor ten przeprowadził badania wśród 293 kibiców, zakładając, że kibice nieuczestniczący w bójkach nie zachowują się agresywnie, a kibice, którzy biorą udział w bójkach, są agresywni. Badani nieuczestniczący w bójkach stanowili 62,8% wszystkich kibiców. Pozostali wykazywali zachowania agresywne. Były to osoby, które zostały podzielone na trzy grupy: (1) osoby biorące udział w bójkach z kibicami drużyny przeciwnej i policją (14,7%); (2) osoby biorące udział w bójkach z kibicami innych klubów (13%) i (3) osoby biorące udział w bójkach z policją (9,5%). W tym badaniu nie uwzględniono podziału na różnorodne grupy kibiców. Na tej podstawie trudno stwierdzić, czy osobami uczestniczącymi w bójkach byli Chuligani czy też kibice z innych grup kibicowskich, jednak podobne wyniki uzyskano w badaniach własnych – większość respondentów nie wykazuje zachowań agresywnych. Również J. Dudała²⁸ w swoich badaniach zadał pytanie kibicom: Czy lubicie uczestniczyć w kibicowskich „zadymach”? Spośród 318 badanych kibiców, 50,3% z nich stwierdziło, że nie lubi uczestniczyć w bójkach, a pozostałe 49,7% stwierdziło,

²⁶ J. Kowalska, *Cały nasz chuligański trud wkładamy w nasz kochany klub*, [w:] *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, SALOS RP, Warszawa 2007, s. 240–247.

²⁷ T. Janus, *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych*, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2014, s. 148–152.

²⁸ J. Dudała, *Fani-chuligani...*, s. 196–198.

że lubi brać w nich udział. Wśród tych ostatnich aż 40,6% uważa się za Chuliganów, co tłumaczy tak wysoki odsetek kibiców zachowujących się agresywnie. W badaniu przeprowadzonym przez J. Dudałę, tak jak w badaniu własnym oraz badaniu T. Janusa, większość kibiców nie wykazuje działań agresywnych, choć wyniki badania Dudały pokazują, że różnica między brakiem zachowań agresywnych a zachowaniami klasyfikowanymi jako agresywne jest bardzo mała (0,6%).

Poziom satysfakcji z życia kibiców piłki nożnej w odniesieniu do ich zachowań agresywnych przedstawiał się w większości grup bardzo podobnie. Badani, którzy nie uczestniczyli ani razu w bójkach, stanowili większość wśród osób z wysokim, średnim i niskim poziomem SzŻ. Wyjątkiem są Chuligani, którzy przejawiając zachowania agresywne (53,5%) lub bardzo agresywne (16,3%), charakteryzowali się wysokim poziomem SzŻ. W podobnym stosunku w tej grupie badanych przedstawiały się wyniki Chuliganów ze średnim poziomem SzŻ. Wykazywali oni zachowania agresywne (48,1%) lub bardzo agresywne (17,3%). Mniejszość w tej grupie respondentów stanowiły osoby z niskim poziomem SzŻ. Pomiedzy grupami stwierdzono różnicę we wpływie zachowań agresywnych na SzŻ, jednak nie jest ona istotna statystycznie. Na podstawie wyników badań własnych można stwierdzić, że agresywne lub bardzo agresywne zachowania nie mają wpływu na wysoki poziom satysfakcji z życia wśród badanych kibiców.

Wnioski

Na podstawie przedstawionych wyników badań własnych można wykazać ciekawy związek pomiędzy satysfakcją z życia (SzŻ) a zachowaniami agresywnymi tylko u badanej grupy kibiców. Biorąc pod uwagę spontaniczne walki kibiców i ich wpływ na satysfakcję z życia, można zauważyć, że w grupach najbardziej zaangażowanych w ruch kibicowski (Ultras, Chuligan) większość badanych brała udział w bójkach, wykazując zachowania agresywne lub bardzo agresywne i nie miało to wpływu na ich, w większości wysoki lub średni, poziom SzŻ. W grupie Kiboli i Pikników większość stanowią osoby, które nie brały udziału w bójkach. W grupie Kiboli osoby biorące udział w bójkach i niebiorące w nich udziału dzielą się na połowę, z przewagą osób nieprzejawiających agresywnych zachowań, Kibole to grupa, która jest zaangażowana w ruch kibicowski w minimalnie mniejszym stopniu niż Ultras i Chuligani, co pokazują wyniki zbliżone do obu wyżej wymienionych grup. Natomiast Pikniki jako grupa niezaangażowana w ruch kibicowski w zdecydowanej większości nie uczestniczą w bójkach. Zdarzają się wśród nich pojedyncze jednostki, które brały udział w bójkach, lecz stanowią one zdecydowaną mniejszość. W tej grupie większość badanych prezentuje wysoki lub średni poziom SzŻ, praktycznie w ogóle nie przejawiając zachowań agresywnych. Częste uczestniczenie w bójkach, czyli wyższy poziom agresji dotyczy głównie osób ze średnim i wysokim poziomem satysfakcji życiowej. Chuligani to jedyna grupa, w której zachowania agresywne lub bardzo agresywne powodują wzrost poziomu satysfakcji z życia lub na niego nie wpływają. Osoby z niskim poziomem satysfakcji życiowej w większości nie uczestniczą w bójkach.

W związku z tym, że nie wykazano zależności pomiędzy poziomem satysfakcji z życia a zachowaniami agresywnymi (udziałem w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu), przyjęto hipotezę H0: Nie istnieje zależność pomiędzy uczestniczeniem w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu a poziomem satysfakcji z życia wśród badanych kibiców i odrzucono hipotezę H1: Uczestniczenie w spontanicznych walkach kibiców przed/po lub w trakcie meczu dotyczy kibiców charakteryzujących się niskim poziomem satysfakcji z życia.

W przypadku wpływu spontanicznych bójek na poziom satysfakcji życiowej wśród badanych kibiców uzyskane wyniki były zróżnicowane, nieistotne statystycznie. Warto jednak zauważyć, że spontaniczna bójka w okolicach stadionu może przydarzyć się każdemu kibicowi. Posiadając przy sobie szalik, koszulkę czy jakiegokolwiek inne insygnia klubowe, kibice narażeni są na agresywne zachowanie zwolenników innych klubów. Dlatego też, w przypadku spontanicznych walk w poszczególnych grupach nie można jednoznacznie stwierdzić, że powodują one spadek poziomu satysfakcji z życia. Wyjątkiem w tym przypadku są badani z grupy Chuliganów, którzy najczęściej uczestniczą w spontanicznych walkach.

Pozytywny wpływ zachowań agresywnych na wysoki poziom satysfakcji z życia wśród respondentów z grupy Chuliganów można rozpatrywać jako powielany stan dobrego samopoczucia, który finalnie prowadzi do odczuwania przez nich wysokiej satysfakcji życiowej. Badani Chuligani mogą o tym jednak nie wiedzieć, uważając, że ich życie jest satysfakcjonujące. Badacze przedmiotu podkreślają natomiast, że każde zachowanie agresywne ma swoje podłoże w jakimś przykrym zdarzeniu z przeszłości lub z dzieciństwa. Warto dodać, że nie wszyscy Chuligani mają świadomość, że bójki są zachowaniami agresywnymi. Niektórzy z nich traktują to po prostu jak sport czy hobby. Granica błędu w ocenie tego zjawiska jest bardzo mała, ponieważ takie sporty, jak mieszane sztuki walki czy boks, mogą nieść ze sobą duże pokłady zachowań agresywnych, a niekoniecznie wiążą się ze wstydem bądź upokorzeniem w dzieciństwie. W przedstawionej literaturze przedmiotu grupę Chuliganów przedstawia się m.in. jako osoby, które swój gniew i frustrację dnia codziennego wyładowują poprzez agresywne zachowania na stadionie i poza nim. Wyniki uzyskane w badaniu własnym zaprzeczają tej tezie bądź ją podważają, ponieważ poziom satysfakcji z życia badanych osób z grupy Chuliganów nie wskazuje na ich frustrację w życiu osobistym. Nie można zatem jednoznacznie stwierdzić, co jest powodem wzrostu poziomu satysfakcji z życia respondentów z grupy Chuliganów uczestniczących w bójkach. Można przypuszczać, że ważnym czynnikiem warunkującym taki stan rzeczy jest wielka pewność siebie, jasno postawiony cel i zadowolenie ze zwycięstw. Aby jednak móc zgłębić ten temat i wysnuć wnioski ogólne, obejmujące przyczyny wzrostu poziomu satysfakcji życiowej u kibiców zachowujących się agresywnie, potrzebne są dalsze badania.

Piśmiennictwo

- Argyle M., *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2004.
- Babik M., *Szkoła wobec subkultury kibiców*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010.
- Czapiński J., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014.
- Diener E. i in., *Satisfaction with Life Scale*, tłum. K.S. Jankowski, 2015.
- Dudała J., *Fani-chuligani. Rzecz o polskich kibolach*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2004.
- Janus T., *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych*, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2014.
- Jędrzejewski M., *Subkultura a przemoc*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.
- Kamys B., *Statystyczne metody opracowania pomiarów – 2*, Instytut Fizyki UJ, notatki do wykładu, 2007/2008.
- Kasprzak E., *Zadowolenie z życia jako kategoria emocjonalna i poznawcza*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2012, t. 17, nr 1, s. 190–194.
- Kowalska J., *Cały nasz chuligański trud wkładamy w nasz kochany klub*, [w:] *Sport a agresja*, red. Z. Dziubiński, SALOS RP, Warszawa 2007, s. 240–247.
- Kowalska J., *Znaczenie edukacyjne projektu „Jestem fair” opartego na idei neoolimpizmu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.
- Kowalski R., *Potomkowie Hooligana. Szalikowcy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000.
- Le Bon G., *Psychologia tłumu*, tłum. B. Kaprocki, Wydawnictwo Antyk – Marek Derewiecki, Kęty 2009.
- Martynowicz E., *Wartości oraz ich wpływ na działanie*, [w:] *Motywy, cele, wartości. Przyczynek do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków*, red. E. Martynowicz, Wydawnictwo UG i Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004, s. 53–81.
- Milcarz T., *Rycerze w szalikach*, Wydawnictwo My Book, Szczecin 2006.
- Pęczak M., *Mały słownik subkultur*, Wydawnictwo Semper, Warszawa 1992.
- Piotrowski P. (w rozmowie z Michałem Dobrołowiczem), *Dla polskiego kibica ważny jest etos, przywiązanie do barw klubowych*, Radio RMF24, Serwis informacyjny, 25.03.2015, <http://www.rmfm24.pl/sport/news-dla-polskiego-kibica-wazny-jest-etos-przywiazanie-do-barw-kl,nld,1703777> [dostęp: 31.07.2018].
- Piotrowski P., *Szalikowcy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000.
- Sahaj T., *Fani futbolowi*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2007.
- Stodolski W., *Kultura dewiacji*, „Prawo i Życie” 1998, nr 29, s. 44–49.
- Wanat S., *Socjologia zachowań chuligańskich w sporcie*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 7–8, s. 16–20.
- Wrzesień W., *Krótką historia młodzieżowej subkulturowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Strony internetowe

- Kultura na stadionach?, ogólnopolski serwis kibiców, <https://www.kibice.net/publicystyka/34-kultura-na-stadionach.html> [dostęp: 31.07.2018].
- <https://www.kibice.net/publicystyka/34-kultura-na-stadionach.html> [dostęp: 31.07.2018].

Ocena jakości wsparcia instruktazowego zawodników przez sędziego podczas rywalizacji dzieci w rugby¹

Streszczenie. Wsparcie instruktazowe zawodników należy do obowiązków sędziego i jest częścią jego edukacyjnej funkcji w sporcie dzieci i młodzieży. Stąd celem badań była ocena jakości interakcji sędziów rugby z zawodnikami w wieku 6–12 lat w zakresie instruowania zawodników oraz komunikowania decyzji. W pracy wykorzystano metodę obserwacji ustrukturyzowanej. Komunikaty werbalne były rejestrowane przy pomocy bezprzewodowych interkomów, a pracę sędziego rejestrowała kamera wideo. Istotność różnic pomiędzy ocenami w poszczególnych wskaźnikach zbadano testem zgodności Chi-kwadrat, natomiast do porównania średnich ocen zmiennych „instruowanie” oraz „komunikowanie decyzji” użyto nieparametrycznego testu znaków rangowanych Wilcozona. Test U Manna-Whitneya wykorzystano do sprawdzenia, czy doświadczenie sędziowskie jest czynnikiem determinującym ocenę jakości pracy sędziego z zawodnikami. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że sędziowie w wymiarze instruowania i komunikowania decyzji, w siedmiopunktowej skali, uzyskali średnią ocen na poziomie „średnim”, odpowiednio 4,13 pkt oraz 5,04 pkt. Wyniki te oznaczają, że sędziowie w tych wymiarach edukacyjnej funkcji mają jeszcze możliwość, by się poprawić. Na podstawie wyników sformułowano następujące wnioski: 1. W programie szkolenia i doskonalenia sędziów powinny znaleźć się treści z pedagogiki, szczególnie te dotyczące potrzeb rozwojowych dzieci w różnym wieku; 2. Do programów szkoleniowych należałoby włączyć treści z zakresu umiejętności odpowiedniego komunikowania decyzji, gdyż nie są one bez znaczenia dla doświadczeń edukacyjnych młodych sportowców; 3. Obserwatorzy i ewaluatorzy pracy sędziów Polskiego Związku Rugby powinni zwracać uwagę sędziom na obowiązek odpowiadania na poznawcze potrzeby dzieci i młodzieży związane z nieznaną przepisów gry lub problemami z ich interpretacją.

Słowa kluczowe: sędzia, rugby, funkcja edukacyjna, sport dzieci, wychowanie przez sport

Assessment of the quality of instructional support of players by the referee during children's rugby competitions

Abstract. The instructional support of players shall be the responsibility of the referees as a part of their educational function in children and youth sports. Hence the main purpose of the research was to assess the quality of the rugby referees with players aged 6–12 during

* Dr, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, e-mail: wieslaw.firek@awf.edu.pl

¹ Praca naukowa sfinansowana ze środków MEiN na naukę w roku 2022 w ramach działalności Szkoły Naukowej AWF Warszawa Nr 2. Społeczno-Humanistyczna Szkoła Badań Kultury Fizycznej.

sports competition in terms of instructing of players and decision communicating. The study was conducted among 23 rugby referees. The structured observation method was used. The observation was conducted using a wireless intercom that allows listening to verbal messages directed to the players. Furthermore, the referee's work was recorded using a camera. The significance of differences between indicators was tested using the Chi-square goodness-of-fit test. The non-parametric Mann-Whitney U test for two independent samples was used to assess differences in ratings of the quality of referee-players' interactions in groups distinguished by referee's experience. Furthermore, Wilcoxon's signed-rank test was employed to assess the quality of the interactions between the two dependent variables studied (instructing and decision communicating). The observations showed that the average rating of instructing and decision communicating, measured on a seven-point scale, was 'average' in both dimensions (4,13 pts. and 5,04 pts. respectively). These are areas in which referees can improve. Results lead to the following conclusions: 1. The contents of rugby referees' training course training should include problems children's developmental needs; 2. The content of the ability to communicate decisions appropriately should be included in training programs, as they are not without significance for the educational experience of young athletes; 3. Observers and evaluators of the work of judges of relevant sports associations should draw the attention of judges to the obligation to respond to the cognitive needs of children and young people related to the ignorance of the rules of the game or problems with their interpretation.

Key words: referee, rugby, pedagogical function, children sport, educational practice

Wstęp

Rola i zadania sędziego w sporcie uzależnione są od dyscypliny sportowej. W klasyfikacji sędziów według Pawlaka² znajdujemy dwie kategorie: sędziów aktorów i sędziów obserwatorów. Do pierwszej kategorii zaliczymy tych, którzy przebywają razem z zawodnikami na boisku i mają rzeczywisty wpływ na przebieg i wynik rywalizacji. Druga kategoria obejmuje sędziów niewkraczających w przestrzeń rywalizacji. Ich zadaniem jest wyłącznie obserwacja gry i ewentualna ocena występów. Inną klasyfikację przedstawili Plessner i MacMahon³, dla których głównym kryterium różnicowania ról sędziów w sporcie była liczba zawodników w polu obserwacji oraz obciążenie psychiczne. I tak wyróżnili oni sędziów: (1) którzy tylko reagują na wydarzenia dziejące się w trakcie rywalizacji sportowej; (2) których głównym zadaniem jest wyłącznie obserwacja przebiegu rywalizacji; (3) wchodzących z zawodnikami w liczne interakcje i mających bezpośredni wpływ na zachowania zawodników. W polu naszego zainteresowania jest trzecia z wyżej wymienionych kategorii. Sędziów rugby z istoty tego sportu zaliczamy do tej grupy. Oznacza to, że ich zachowania na boisku, szczególnie w trakcie rywalizacji dzieci i młodzieży, nie są bez znaczenia dla ogólnego klimatu gry oraz intelektualnego, społecznego i emocjonalnego rozwoju zawodników.

² A. Pawlak, *Autoportret polskich sędziów sportowych*, AWF, Warszawa 1987.

³ H. Plessner, C. MacMahon, *The sports official in research and practice*, [w:] *Developing sport expertise: Researchers and coaches put theory into practice*, eds. D. Farrow, J. Baker, C. MacMahon, Routledge, New York 2013, s. 71–95.

Podejmowanie decyzji to nie tylko proces obserwacji gry i mechanicznego stosowania przepisów. To także produkt przetwarzania informacji społecznej⁴. W literaturze najczęściej poruszaną tematyką dotyczącą sędziego sportowego są uwarunkowania podejmowanych przez niego decyzji. Prym w tych badaniach wiodą psychologowie⁵ i fizjologowie⁶. Coraz szerszą grupę badaczy stanowią socjologowie, uwzględniający społeczny kontekst decyzji⁷. Póki co rzadko, ale coraz śmielej do głosu dochodzą pedagodzy postulujący, że sędzia jest istotnym elementem wychowania przez sport i do sportu⁸, ogniwem, bez którego boisko nie będzie efektywnym środowiskiem wychowawczym gwarantującym sukces edukacyjny, rozumiany jako wielostronny rozwój młodych sportowców. Coraz częściej podkreśla się, że oprócz funkcji nadzorczej, kontrolnej i organizacyjnej⁹, sędzia powinien razem z trenerami i rodzicami tworzyć spójny front wychowawczy¹⁰. Tak sformułowane

⁴ H. Plessner, *Positive and negative effects of prior knowledge on referee decisions in sports*, [w:] *The routines of decision making*, eds. T. Betsch, S. Haberstroh, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 2005, s. 311–324.

⁵ Zob. m.in.: A.M. Nevill, N.J. Balmer, W. Williams, *The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football*, „Psychol. Sport Exerc.” 2002, vol. 3, s. 261–272; P. Folkesson, C. Nyberg, T. Archer, T. Norlander, *Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy*, „Aggress. Behav.” 2002, vol. 28(4), s. 317–327; M. Friman, C. Nyberg, T. Norlander, *Threats and aggression directed at soccer referees: An empirical phenomenological psychological study*, „Qual. Rep.” 2004, vol. 9, s. 652–672; P. Pietraszewski, R. Roczniok, A. Maszczyk, P. Grycmann, T. Roleder, A. Stanula, *The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees*, „J. Hum. Kinetics” 2004, vol. 40, s. 235–243; L. Garicano, I. Palacios-Huerta, C. Prendergast, *Favoritism under social pressure*, „Rev. Econ. Stat.” 2005, vol. 87, s. 208–216.

⁶ Zob. m.in.: P.D. Tomporowski, *Effects of acute bouts of exercise on cognition*, „Acta Psychol.” 2003, vol. 112, s. 297–324; G. Morris, D. O'Connor, *Key attributes of expert NRL referees*, „J. Sports Sci.” 2017, vol. 35, s. 852–857; J.A. Pina, A.M. Passos, H. Carvalho, M.T. Maynard, *To be or not to be an excellent football referee: Different experts' viewpoints*, „J. Sports Sci.” 2019, vol. 37, s. 692–700; N. Bloß, J. Schorer, F. Löffing, D. Büsch, *Physical load and referees' decision-making in sports games: A scoping review*, „J. Sport Sci. Med.” 2020, vol. 19(1), s. 149–157; S.L. Schmidt, G.J. Schmidt, C.S. Padilla, E.N. Simoes, J.C. Tolentino, P.R. Barroso, J.H. Narciso, E.S. Godoy, R.L. Costa Filho, *Decrease in attentional performance after repeated bouts of high intensity exercise in association-football referees and assistant referees*, „Front. Psychol.” 2019, vol. 10, 2014.

⁷ L. Askins, T. Carter, M. Wood, *Rule enforcement in a public setting: The case for basketball officiating*, „Qual. Sociol.” 1981, vol. 4, s. 87–101; D. Di Corrado, E. Pellarin, T.A. Agostini, *The phenomenon of social influence on the football pitch: Social pressure from the crowd on referees' decisions*, „Annu. Rev. Psychol.” 2011, vol. 18(1), s. 33–36; A. Forbes, L. Edwards, S. Fleming, *'Women can't referee': Exploring the experiences of female football officials within UK football culture*, „Soccer and Society” 2015, vol. 16(4), s. 521–539.

⁸ E. Andersson, *A referee perspective on the educational practice of competitive youth games: Exploring the pedagogical function of parents, coaches and referees in grassroots soccer*, „Phys. Educ. Sport Pedagogy” 2019, vol. 24(6), s. 615–628; E. Isidori, A. Müller, S. Kaya, *The referee as educator: Hermeneutical and pedagogical perspectives*, „Phys. Cult. Sport Stud. Res.” 2012, vol. 51, s. 5–11; W. Firek, K. Płoszaj, *Edukacyjna funkcja sędziego w sporcie dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 2021.

⁹ S. Żyto, *Polifunkcyjny wymiar aktywności sędziów sportowych*, „Sport Wyczynowy” 2010, nr 3(535), s. 127–133.

¹⁰ E. Andersson, *A referee perspective...*

zadanie sędziego nie wynika z jego tradycyjnie rozumianej roli w sporcie, lecz ze społecznych oczekiwań, które daleko wykraczają poza osiąganie doskonałości sportowej¹¹. Postulowana edukacyjna funkcja sędziego to: „intencjonalny przekaz wiedzy i umiejętności oraz ideałów i wzorów postępowania właściwych dla kultury sportowej, wyrażający się przede wszystkim w jakości interakcji z zawodnikami; zmierzający do budowania pozytywnego klimatu wydarzenia sportowego oraz takiego jego organizowania, aby było ono dla dziecka źródłem pozytywnych doświadczeń poznawczych, emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych”¹². Częścią tak sformułowanego modelu normatywnego sędziego-pedagoga jest domena wsparcia instruktazowego zawodników, na którą składają się dwa wymiary: „instruowanie” oraz „komunikowanie decyzji”. Przez „instruowanie” zawodników należy rozumieć sposób przekazywania przez sędziego wiedzy na temat przepisów gry i ich interpretowania oraz nauczanie wartości w sporcie. Z kolei wymiar „komunikowanie decyzji” to jakość werbalnego i niewerbalnego przekazywania przez niego decyzji.

Wsparcie instruktazowe sędziego w sporcie to zadanie mające na celu maksymalizację efektów wychowawczej roli sportu dzieci i młodzieży. To sposób zachowania sędziego wykorzystującego na boisku określone techniki komunikacji, pomagające przełamywać bariery edukacyjne. Stąd celem głównym badań jest ocena jakości interakcji sędziów rugby z zawodnikami w wieku 6–12 lat w zakresie instruowania zawodników oraz komunikowania decyzji.

Przeprowadzone badania mają charakter eksploracyjny, co znaczy, że wsparcie instruktazowe zawodników jest przedmiotem badań stosunkowo nowym i mało dotychczas eksplorowanym. Szczególnie mało jest badań ilościowych mierzących to zjawisko w sporcie dzieci i młodzieży. Wadą badań eksploracyjnych jest to, że nie dają one zawsze satysfakcjonujących odpowiedzi na pytania badawcze i odpowiedzi te nie są ostateczne. Dosseville i wsp.¹³, a także Andersson¹⁴ stwierdzili, że interpersonalny wymiar relacji sędzia–zawodnik pozostaje w dużej mierze niezbadany. Sprawa jest o tyle istotna, że oddawanie dzieci pod opiekę niewykwalfikowanej kadry może się przyczyniać do przedwczesnego opuszczania przez dzieci sportu¹⁵. Arthur-Banning i wsp.¹⁶ wykazali, że zawodnicy przeja-

¹¹ M. Lenartowicz, *Family leisure consumption and youth sport socialization in post-communist Poland: A perspective based on Bourdieu's class theory*, „International Review for the Sociology of Sport” 2016, vol. 51(2), s. 219–237.

¹² W. Firek, K. Płoszaj, *Edukacyjna funkcja sędziego...*, s. 99.

¹³ F. Dosseville, S. Laborde, C. Garnierczyk, *Current research in sports officiating and decision-making*, [w:] *Contemporary topics and trends in the psychology of sports*, ed. C. Mohiyeddini, Nova Publishers, New York 2013, s. 13–38.

¹⁴ E. Andersson, *A referee perspective...*

¹⁵ P. Carlman, S. Wagnsson, G. Patriksson, *Causes and consequences of dropping out from organized youth sports*, „Swed. J. Sport Res.” 2013, vol. 1, s. 26–54; D. Côté, J. Hancock, *Evidence-based policies for youth sport programs*, „Int. J. Sport Pol. Politics” 2016, vol. 8, s. 51–65; P.A. Witt, T.B. Dangi, *Why children/youth drop out of sports*, „J. Park Recreat. Adm.” 2018, vol. 36, s. 191–199; Y. Yabe, Y. Hagiwara, T. Sekiguchi, H. Momma, M. Tsuchiya, K. Kuroki, K. Kanazawa, M. Koide, N. Itaya, S. Yoshida, *The characteristics of coaches that verbally or physically abuse young athletes*, „Tohoku J. Exp. Med.” 2018, vol. 244, s. 297–304.

¹⁶ S.G. Arthur-Banning, K. Paisley, M.S. Wells, *Promoting Sportsmanship in youth basketball players: The effect of referees' prosocial behavior techniques*, „J. Park Recreat. Adm.” 2007, vol. 25, s. 96–114.

wiają częściej zachowania prospołeczne na boisku wówczas, gdy gra była prowadzona przez sędziów świadomie stosujących techniki kierowania zachowaniem. Dotychczas przeprowadzono badania sędziów sportowych pod kątem ich roli edukacyjnej w piłce nożnej i piłce ręcznej¹⁷. Ocena zdolności tych sędziów do instruowania zawodników wskazała obszary, które sędziowie powinni doskonalić. Podobne wyniki uzyskano w wymiarze jakości komunikowania decyzji. Warto sprawdzić, jak pod tym względem radzą sobie sędziowie rugby. Wyniki prezentowanych badań mają charakter aplikacyjny. Mogą zostać wykorzystane przez wydziały sędziowskie związków sportowych w procesie szkolenia i doskonalenia sędziów. Aby wzmocnić postulat sędziów-pedagogów wspierających praktykę wychowawczą w sporcie, rozważania teoretyczne nie wystarczą. Postulaty muszą być oparte na wynikach badań empirycznych.

Materiał i metoda

Wybór dyscypliny sportowej oraz dobór sędziów miały charakter celowy. W kręgu zainteresowania byli sędziowie, którzy zgodnie z typologią Plessner i MacMahon wchodzi z zawodnikami w liczne interakcje i ich zachowania mają wpływ na przebieg rywalizacji. W badaniach wzięło udział 23 sędziów rugby sędziujących mecze dzieci w wieku 6–12 lat organizowane przez Polski Związek Rugby na terenie całego kraju. Ponieważ w Polsce tylko kilkunastu sędziów posiada licencję sędziowską, 20 na 23 badanych takiej licencji nie posiadało i do pełnienia funkcji sędziego zostały wyznaczone przez organizatora turnieju. Byli to przede wszystkim trenerzy, obecni lub byli zawodnicy. Średni wiek badanych sędziów wynosił 25,2 lat (SD = 8,78). Badani posiadali niski średni staż sędziowski wynoszący 2,09 lat (SD = 0,60), co oznacza, że do sędziowania meczów dzieci delegowane są najmniej doświadczone osoby. Jest to praktyka stosowana przez wiele polskich związków sportowych. Na potrzeby badań przyjęto arbitralnie, że doświadczony sędzia ma staż sędziowski dłuższy niż 1 rok ($n = 8$), a sędzia niedoświadczony 1 rok i krótszy ($n = 15$).

W badaniach użyto metody obserwacji ustrukturyzowanej. Obserwacja ustrukturyzowana jest podobna do naturalistycznej, ponieważ obserwowane są naturalnie występujące zachowania, jednak w obserwacji ustrukturyzowanej nacisk kładzie się na gromadzenie danych ilościowych, a nie jakościowych. Badacz jest zainteresowany ograniczonym zestawem zachowań, które są ściśle opisane w arkuszu obserwacji, a nie wszystkimi zachowaniami¹⁸. Do obserwacji sędziów w zakresie wsparcia instruktażowego wykorzystano Referee-Players' Interaction Assessment Scoring System (R-PIASS)¹⁹. Narzędzie R-PIASS skonstruowano do oceny edukacyjnej funkcji sędziego w sporcie dzieci w trzech domenach:

¹⁷ W. Firek, K. Płoszaj, *Edukacyjna funkcja sędziego...*

¹⁸ A. Bryman, *Social research method*, Oxford University Press, Oxford 2012; C.R. Kothari, *Research methodology. Methods and techniques*, New Age International Publishers, New Delhi 2004.

¹⁹ K. Płoszaj, W. Firek, M. Czechowski, *The referee as an educator: Assessment of the quality of referee-players interactions in competitive youth handball*, „Int. J. Environ Res. Public Health” 2020, vol. (17)11, s. 1–19.

wsparcie emocjonalne, wsparcie instruktażowe oraz organizacja gry. Szczegółowy opis wybranych do badania dwóch wymiarów edukacyjnej funkcji sędziego i ich wskaźników przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Kryteria oceny jakości interakcji sędzia–zawodnik w zakresie wsparcia instruktażowego w sporcie dzieci i młodzieży

INSTRUOWANIE			
Wskaźniki	Skala jakości interakcji		
	niska	średnia	wysoka
Jasne i precyzyjne przytaczanie przepisów gry oraz nauczanie wartości w sporcie	Sędzia nie instruuje zawodników i nie przekazuje wiedzy na temat przepisów gry i wartości sportu.	Sędzia instruuje zawodników i przekazuje wiedzę z zakresu przepisów gry i wartości sportu, ale albo robi to rzadko, albo w sposób niezrozumiały dla zawodników.	Sędzia instruuje zawodników i przekazuje wiedzę z zakresu przepisów gry i wartości sportu, kiedy trzeba, w sposób jasny i zrozumiały.
Skuteczne wyjaśnianie i instruowanie	Obserwuje się powtarzające się błędy zawodników nawet po instruktażu i wyjaśnieniu sędziego.	Zdarza się, że zawodnicy popełniają te same błędy lub pytają ponownie sędziego o to samo, pomimo wcześniejszego instruktażu.	Po instruktażu lub wyjaśnieniu sędziego zawodnicy już nie popełniają tych samych błędów i widać, że zrozumieli jego wyjaśnienia.
KOMUNIKOWANIE DECYZJI			
Wskaźniki	Skala jakości interakcji		
	niska	średnia	wysoka
Reagowanie na wydarzenia na boisku	Często zdarza się, że sędzia nie reaguje na wydarzenia na boisku i wygląda, jakby był obok gry, która toczy się sama.	Zdarza się, że sędzia nie reaguje na wydarzenia na boisku i czasem jest „poza grą”, a zawodnicy sami sobie sędziują.	Sędzia zawsze reaguje na wydarzenia na boisku, gra toczy się pod jego czujnym okiem i zawsze komunikuje decyzje.
Jakość komunikatów werbalnych i niewerbalnych	Sędzia niewyraźnie lub w sposób niezdecydowany komunikuje swoje decyzje.	Sędzia komunikuje swoje decyzje, ale nie zawsze w sposób wyraźny i zdecydowany.	Sędzia komunikuje swoje decyzje w sposób widoczny, wyraźny i zdecydowany.

Źródło: W. Firek, K. Płoszaj, *Edukacyjna funkcja sędziego w sporcie dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 2021.

Procedura badawcza

Przed przystąpieniem do badań otrzymano zgodę Komisji Etyki Badań Naukowych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie (SKE 01–10–2020). W drugim kroku nawiązano współpracę z Polskim Związkiem Rugby w celu poinformowania o zamierzonych badaniach. Współpraca ze związkiem sportowym była konieczna, ponieważ to związek informował o terminach organizowanych turniejów oraz przekazywał imienną listę sędziów. Każdy sędzia został poinformowany o założeniach i celu badań oraz bezpośrednio przed obserwacją wyraził dobrowolną zgodę na udział w badaniu. Każdy sędzia był obserwowany jeden raz podczas sędziowania meczu dzieci w jednej z kategorii: mikrus (chłopcy i dziewczęta roczniki 2012 i młodsi), miniżak (chłopcy i dziewczęta roczniki 2010 – 2011) i żak (chłopcy i dziewczęta roczniki 2009). Badania przeprowadzono w maju i czerwcu 2021 roku. Ponieważ ocenie podlegały między innymi komunikaty werbalne sędziego skierowane do zawodników, badany sędzia był wyposażony w bezprzewodowy interkom (Ejeas Fbimm, EJEAS Technology Co., Ltd., Shenzhen, China) umożliwiający ich odsłuch. Dodatkowo interakcje sędzia–zawodnik były nagrywane przy pomocy kamery GoPro 8 (GoPro, Inc., San Mateo, USA) wraz z dźwiękiem z bezprzewodowego interkomu. Obserwator obserwował sędziego bezpośrednio przed meczem, w jego trakcie oraz po zakończeniu meczu, robiąc notatki w odniesieniu do konkretnych zachowań opisanych w narzędziu R-PIASS (tab. 1). Po każdym meczu następowała analiza sporządzonych notatek oraz odtworzenie nagrania wideo w celu powtórnej obserwacji. Każde zaobserwowane zachowanie sędziego w zakresie instruowania oraz komunikowania było oceniane przy pomocy trójstopniowej skali: niska (N), średnia (Ś) oraz wysoka (W) jakość interakcji. Sposób ustalania oceny wyróżnionych wymiarów na podstawie oceny poszczególnych wskaźników prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Sposób ustalania oceny poszczególnych wymiarów na podstawie ocen wskaźników

Dwa wskaźniki*	Wynik	
N, N	1	Skala niska
N, Ś	2	
Ś, N	3	Skala średnia
Ś, Ś	4	
Ś, W	5	
W, Ś	6	Skala wysoka
W, W	7	

Objaśnienia: skróty na oznaczenie skali jakości interakcji: N = Niska; Ś = Średnia; W = Wysoka;

* Przy dwóch wskaźnikach ważniejszy jest ten, który w tabeli 1. jest wyżej.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza danych

Dane badawcze opisano przy użyciu podstawowych statystyk, takich jak: średnia, mediana, odchylenie standardowe i wartości procentowe. Istotność różnic pomiędzy ocenami poszczególnych wskaźników zbadano testem zgodności Chi-kwadrat, natomiast do porównania średnich ocen zmiennych „instruowanie” oraz „komunikowanie decyzji” użyto nieparametrycznego testu znaków rangowanych Wilcoxona. Test U Manna-Whitneya wykorzystano do sprawdzenia, czy doświadczenie sędziowskie jest czynnikiem determinującym ocenę jakości interakcji sędziego z zawodnikami. Poziom istotności ustalono na 0,05. Rzetelność narzędzia badano współczynnikiem alfa Cronbacha. Obliczenia wykonano przy użyciu PASW Statistic 18 (IBM Corp., Armonk, NY, USA).

Wyniki

W celu ustalenia, czy na ocenę jakości interakcji w wyróżnionych wymiarach edukacyjnej funkcji sędziego nie miało wpływu doświadczenie w prowadzeniu gier dzieci i młodzieży, przeprowadzono test badający istotność różnic. Okazało się, że doświadczenie sędziowskie nie jest czynnikiem determinującym ocenę jakości ich interakcji z zawodnikami (tab. 3). Zatem w dalszych analizach można było potraktować wszystkich sędziów jako jedną grupę.

Tabela 3. Różnice w ocenach jakości interakcji sędzia–zawodnik w wymiarach „instruowanie” i „komunikowanie decyzji” pomiędzy początkującymi i doświadczonymi sędziami (n = 23)

Wymiar	Sędziowie rugby				Test U Manna-Whitneya	
	początkujący (n = 15)		doświadczeni (n = 8)			
	Mediana	$\bar{x}$ Rang.	Mediana	$\bar{x}$ Rang.	Z	p
Instruowanie	4,0	12,87	4,0	10,38	−0,857	0,392
Komunikowanie decyzji	4,0	10,47	6,0	14,88	−1,539	0,124

Źródło: badania własne.

Wyniki badań mają charakter referencyjny, dlatego należy je odnosić do opisów jakości interakcji sędzia–zawodnik przedstawionych w narzędziu R-PIASS (tab. 1). W wykorzystanym w tej pracy modelu sędziego-pedagoga wymiar „instruowanie” oceniany był za pomocą dwóch wskaźników: (1) jasne i precyzyjne przytaczanie przepisów gry oraz nauczanie wartości w sporcie; (2) skuteczne wyjaśnianie i instruowanie. Każde z tych zachowań oceniane było w trójstopniowej skali: niska, średnia i wysoka jakość interakcji sędzia–zawodnik. Szczegółowe wyniki obserwacji przedstawione zostały w tabeli 4.

Pierwszy z wyróżnionych wskaźników – „instruowanie” został oceniony wysoko w przypadku połowy sędziów. Oznacza to, że jeśli tylko wystąpiła taka potrzeba, sędzia służył zawodnikom pomocą, jasno i precyzyjnie przytaczając przepisy gry i/lub przypominał/nauczał sportowych wartości. Wysoko ocenieni sędziowie wychodzili naprzeciw poznawczym potrzebom dzieci. Z tego zadania gorzej wywiązała się druga połowa obserwowanych sędziów. Co czwarty z nich został oceniony nisko, czyli nie podejmował prób przekazania zawodnikom wiedzy na temat przepisów gry i/lub wartości w sporcie w sytuacjach, w których dzieci tego potrzebowały. Drugi z obserwowanych wskaźników wymiaru „instruowanie” został oceniony niżej, odpowiednio 39,1% na poziomie niskim i 43,5% – średnim. Należy to rozumieć w następujący sposób: nawet po wcześniejszym instruktazu sędziego zdarzało się czasem lub często, że zawodnicy popełniali te same błędy z racji jego słabej jakości lub niezrozumienia. Z kolei niemal co piątego badanego oceniono wysoko. Różnice w ocenach jakości wewnątrz obu wskaźników nie były istotne statystycznie.

Drugim badanym wymiarem składającym się na wsparcie instruktazowe, którego powinien udzielać sędzia zawodnikom, było „komunikowanie decyzji”. W przypadku obu wskaźników różnice w poszczególnych ocenach okazały się istotne. Przeważająca większość sędziów rugby (65,2%) zawsze reagowała na wydarzenia na boisku i gra toczyła się pod ich czujnym okiem. Wysoko ocenieni sędziowie zawsze komunikowali swoje decyzje. Pozostałym zdarzało się często lub czasem, że nie reagowali na wydarzenia na boisku i byli jakby „obok gry”. Wyniki obserwacji jakości komunikatów werbalnych i niewerbalnych wskazują, że nawet jeśli większość sędziów zawsze reagowała komunikatem/decyzją na wydarzenia boiskowe, to nie robili tego zawsze w sposób wyraźny i zdecydowany. Spośród nich 13% w ogóle niewyraźnie komunikowało się z zawodnikami.

Tabela 4. Ocena jakości interakcji sędzia–zawodnik w wymiarach „instruowanie” i „komunikowanie decyzji” podczas meczów dzieci w rugby (n = 23)

JAKOŚĆ INTERAKCJI SĘDZIA–ZAWODNIK					χ ²
Wymiary	Wskaźniki	Skala jakości interakcji (%)			
		niska	średnia	wysoka	
Instruowanie	Jasne i precyzyjne przytaczanie przepisów gry oraz nauczanie wartości w sporcie	26,1	21,7	52,2	0,154
	Skuteczne wyjaśnianie i instruowanie	39,1	43,5	17,4	0,260
Komunikowanie decyzji	Reagowanie na wydarzenia na boisku	17,4	17,4	65,2	0,005
	Jakość komunikatów werbalnych i niewerbalnych	13,0	60,9	26,1	0,015

Źródło: badania własne.

Na podstawie ocen wskaźników ustalono syntetyczne oceny wymiarów „instruowanie” i „komunikowanie decyzji” w skali 1–7 pkt (przy czym 1 pkt oznacza słabą, a 7 pkt wysoką jakość interakcji sędzia–zawodnik). Wyniki te zostały zaprezentowane w tabeli 5. Z przeprowadzonych obserwacji wynika, że sędziowie w wymiarze „instruowanie” i „komunikowanie decyzji” zostali ocenieni na poziomie średnim, odpowiednio 4,13 pkt i 5,04 pkt, informując o przestrzeni, w której mogą się doskonalić.

Tabela 5. Ocena jakości interakcji sędzia–zawodnik w wymiarach „instruowanie” i „komunikowanie decyzji” podczas meczów dzieci w rugby (n = 23)

Wymiar	Średnia (SD)	Mediana	Test znaków rangowanych Wilcozona	
			Z	p
Instruowanie	4,13 (2,00)	4,0	–1,718	0,086
Komunikowanie decyzji	5,04 (1,99)	6,0		

Źródło: badania własne.

W wyniku przeprowadzonego testu porównującego oceny poszczególnych wymiarów, nie zaobserwowano statystycznie istotnych różnic ($Z = -1,718$; $p > 0,05$). Badanie rzetelności narzędzia wskazało na akceptowalny poziom ($\alpha = 0,753$).

Dyskusja

Podstawowym założeniem w tej pracy był pogląd, że sędzia sportowy na równi z rodzicami i trenerami jest odpowiedzialny za klimat edukacyjny wydarzenia sportowego i przekształcanie boiska w przyjazne dziecku środowisko wychowawcze. Sędzia realizuje funkcję edukacyjną między innymi poprzez udzielanie zawodnikom odpowiedniej jakości wsparcia instruktazowego, w tym przekazywanie wiedzy na temat sportu i jego wartości oraz właściwe komunikowanie decyzji. Celem pracy była ocena jakości interakcji sędziego z zawodnikami w dwóch wyżej wymienionych wymiarach podczas rywalizacji dzieci w wieku 6–12 lat w rugby. Dodatkowo postanowiono sprawdzić, czy na jakość tych interakcji wpłynęło doświadczenie sędziego. Wyniki badań pokazały, że doświadczenie nie jest czynnikiem różnicującym jakość interakcji. Można to wytłumaczyć faktem, iż treści szkoleń sędziowskich nie zawierają informacji o edukacyjnej funkcji sędziego. Sami sędziowie też nie uważają, aby ich rolą było nauczanie przepisów gry, ponieważ to rola trenera. Nawet jeśli sędziowie są świadomi, że początkujący rugbiści potrzebują wskazówek i interpretacji niejasnych dla nich przepisów, to jakość ich instruktazu nie wynika z przemyślanej strategii edukacyjnej, lecz z doświadczeń własnych lub kolegów/koleżanek z branży. Wsparcie instruktazowe młodych sportowców nie jest zinstytucjonalizowane, lecz pozostawione indywidualnym kompetencjom. Podobny brak

wpływu doświadczenia w sędziowaniu na jakość instruowania i komunikowania decyzji zaobserwowano w piłce nożnej i piłce ręcznej²⁰.

Ocena jakości instruowania młodych rugbistów przez sędziów wskazała na przestrzeń, w której sędziowie mogą się poprawić. Arthur-Banning i wsp.²¹ w swoich badaniach wykazali, że sędziowie zwykle koncentrują się na egzekwowaniu reguł i zapominają, że mają do czynienia z dziećmi, które wymagają wsparcia. Bez niego dzieci mogą czuć się zagubione podczas gry, grają w poczuciu niewiedzy, która może przerodzić się w złość, frustrację i agresję. Krótki i skuteczny instruktaż wyjaśniający podjętą decyzję, przypominający lub interpretujący przepisy, pomaga w ich zrozumieniu, unikaniu błędów w przyszłości i w konsekwencji wzbogaca doświadczenia sportowe dziecka. Nawet w opinii sportowców dobry sędzia to taki, który uczy i wyjaśnia²². Zaobserwowana w badaniach średnia jakość interakcji sędziów rugby z zawodnikami w wymiarze „instruowania”, w interpretacji narzędzia R-PIASS²³ oznacza, że czasem wspierają oni zawodników informacją, ale nie robią tego zawsze, kiedy jest to potrzebne. Zdarza się, że błędy zawodników powtarzają się, a można było ich uniknąć. Średni wynik informuje także, że nawet jeśli sędzia udzielił instrukcji, to nie zawsze była ona zrozumiała dla zawodników. Można powiedzieć, że wysiłki instruktazowe nie zawsze były efektywne. To samo dotyczy propagowania przez sędziów wartości. Porównywalne wyniki otrzymano w badaniach sędziów piłki ręcznej²⁴. Z kolei wyżej w tym wymiarze zostali ocenieni sędziowie piłki nożnej²⁵, choć i w ich przypadku była to nadal średnia jakość interakcji. Werbalna i niewerbalna komunikacja sędziego z zawodnikami nie może być jednokierunkowa i ograniczona do technicznych interwencji w związku z łamaniem przepisów gry. Dosseville i wsp.²⁶ postulują o dodanie nowego wymiaru sędziowania, polegającego na dwustronnej komunikacji. W kontekście edukacyjnej funkcji sędziego można to rozumieć jako wyrażanie potrzeb poznawczych przez zawodników i ich zaspokajanie przez sędziów w procesie dwukierunkowej komunikacji.

Instruowanie zawodników w prezentowanych badaniach uzupełniane jest sposobem komunikowania decyzji. Mellick i wsp.²⁷ wskazują, że niewłaściwe komunikowanie podjętej decyzji może prowadzić do sytuacji stresujących dla

²⁰ W. Firek, K. Płoszaj, M. Czechowski, *Pedagogical function of referees in youth sport: Assessment of the quality of referee-player interactions in youth soccer*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2020, vol. 17(3), s. 1–15; K. Płoszaj, W. Firek, M. Czechowski, *The referee as an educator...*

²¹ S.G. Arthur-Banning, K. Paisley, M.S. Wells, *Promoting sportsmanship in youth basketball...*

²² F. Dosseville, S. Laborde, M. Bernier, *Athletes' expectations with regard to officiating competence*, „Eur. J. Sport Sci.” 2014, vol. 14, s. 448–455; M.C. Mellick, P.E. Bull, E.J. Laugharne, S. Fleming, *Identifying best practice for referee decision communication in Association and Rugby Union Football: A microanalytic approach*, „Football Stud.” 2005, vol. 8, s. 42–57.

²³ K. Płoszaj, W. Firek, M. Czechowski, *The referee as an educator...*

²⁴ *Ibidem*.

²⁵ W. Firek, K. Płoszaj, M. Czechowski, *Pedagogical function of referees...*

²⁶ F. Dosseville, S. Laborde, M. Bernier, *Athletes' expectations with regard...*

²⁷ M.C. Mellick, P.E. Bull, E.J. Laugharne, S. Fleming, *Identifying best practice for referee decision...*

sędziego i zawodników. Zresztą działa to w obie strony. Werbalne i niewerbalne komunikaty mogą sprzyjać budowaniu pozytywnego klimatu na boisku²⁸. Weinberg i Richardson²⁹ zauważyli, że dobrzy sędziowie to ci, którzy komunikują decyzje w sposób jasny i wyraźny, a pewność głosu i spokój to dla nich kluczowe umiejętności. Anshel³⁰ dodał, że sędzia zachowujący spokój podczas gry daje zawodnikom poczucie kontroli nad wydarzeniami na boisku. Dodatkowo okazywanie szacunku, uczciwość i wyjaśnianie decyzji są preferowanymi przez sportowców atrybutami u sędziów³¹. Badani sędziowie rugby zostali pod tym względem ocenieni na średnim poziomie, ale wyżej niż w wymiarze instruowania. Wynik ten należy interpretować następująco: zdarza się, że czasem komunikaty sędziego nie są wyraźne i zrozumiałe dla zawodników. Obserwuje się również niewielkie zamieszanie wśród zawodników, wynikające z nieprecyzyjnych lub niejasnych komunikatów. Porównując oceny sędziów rugby do sędziów innych dyscyplin sportowych, podobnych obserwacji dokonano w piłce nożnej³². Sędziowie piłki ręcznej zostali ocenieni niżej³³. Zapewne różnice te są spowodowane charakterem danego sportu. Piłka nożna i rugby są dyscyplinami wolniejszymi niż piłka ręczna. W tej ostatniej dyscyplinie akcje rozgrywają się znacznie szybciej, co skraca czas reakcji sędziego i wymaga od niego większej sprawności. Simmons³⁴ w jednym ze swoich wystąpień konferencyjnych przytoczył rozmowę sędziów z czatu. Zastanawiali się oni, jak szybko stracą kontrolę nad meczem, jeśli będą używali jedynie gwizdka, sygnalizacji manualnej bez werbalnych komunikatów. Prognozowali szybką awanturę i konflikty.

Podsumowanie i wnioski

Złe doświadczenia dzieci i młodzieży wynikające z niewłaściwej atmosfery gry, nieprawidłowych relacji pomiędzy jego uczestnikami, braku wsparcia ze strony dorosłych lub braku profesjonalizmu sędziego, mogą być czynnikami wzmacniającymi tendencję do przedwczesnego odchodzenia dzieci ze sportu. Sędzia odgrywa ważną rolę w kreowaniu widowiska sportowego, musi więc wziąć też odpowiedzialność za klimat edukacyjny tego wydarzenia.

²⁸ R. Martens, *Social Psychology and Physical Activity*, Harper and Row, New York 1975.

²⁹ R. Weinberg, P. Richardson, *Psychology of Officiating*, Leisure Press, Champaign 1990.

³⁰ M. Anshel, *The ten commandments of effective communication for sports officials*, „Sports Coach” 1989, vol. 12(3), s. 32–35.

³¹ F. Dosseville, S. Laborde, M. Bernier, *Athletes' expectations with regard...*; L. Faccenda, N. Pantaléon, E. Reynes, *Moral functioning from components of contextual injustice, sensitivity to injustice and moral atmosphere*, „Soc. Justice Res.” 2009, vol. 22, s. 399–415; P. Simmons, *Communicative displays as fairness heuristics: Strategic football referee communication*, „Aust. J. Commun.” 2010, vol. 37, s. 75–94.

³² W. Firek, K. Płoszaj, M. Czechowski, *Pedagogical function of referees...*

³³ K. Płoszaj, W. Firek, M. Czechowski, *The referee as an educator...*

³⁴ P. Simmons, *Justice, culture and football referee communication*. Paper presented to the I-Come International Communication and Media Conference, University Utara, Kuala Lumpur 2008.

Od niego zależy, czy młody sportowiec opuści boisko wzbogacony o pozytywne doświadczenia i czy sport będzie dla niego bodźcem prorozwojowym. Tak sformułowane nowe obowiązki mogą spotkać się ze sprzeciwem środowiska sędziowskiego. Sędzia co prawda jest już mocno obciążony innymi obowiązkami, ale rosnąca świadomość rodziców dzieci uprawiających sport i ich coraz większe oczekiwania sprawiają, że musi zmienić się postrzeganie roli sędziego. Już nie jest on wyłącznie strażnikiem gry. Oczekuje się od niego, aby był pedagogiem i wspólnie z trenerami i rodzicami przyczyniał się do realizacji celów edukacji sportowej. Przeprowadzone badania pozwoliły wskazać mocne i słabe strony sędziów rugby w Polsce. Szczególnie istotne wydają się być zdiagnozowane niedomagania. Na ich podstawie sformułowano następujące wnioski: 1. W programie szkolenia i doskonalenia sędziów powinny znaleźć się treści z pedagogiki, szczególnie te dotyczące potrzeb rozwojowych dzieci w różnym wieku; 2. Do programów szkoleniowych powinny zostać włączone treści z zakresu umiejętności odpowiedniego komunikowania decyzji, gdyż nie są one bez znaczenia dla doświadczeń edukacyjnych młodych sportowców; 3. Obserwatorzy i ewaluatorzy pracy sędziów odpowiednich związków sportowych powinni zwracać uwagę sędziom na obowiązek odpowiadania na poznawcze potrzeby dzieci i młodzieży związane z nieznaną przepisów gry lub problemami z ich interpretacją.

Piśmiennictwo

- Andersson E., *A referee perspective on the educational practice of competitive youth games: Exploring the pedagogical function of parents, coaches and referees in grassroots soccer*, „Phys. Educ. Sport Pedagogy” 2019, vol. 24(6), s. 615–628.
- Anshel M., *The ten commandments of effective communication for sports officials*, „Sports Coach” 1989, vol. 12(3), s. 32–35.
- Arthur-Banning S.G., Paisley K., Wells M.S., *Promoting sportsmanship in youth basketball players: The effect of referees' prosocial behavior techniques*, „J. Park Recreat. Adm.” 2007, vol. 25, s. 96–114.
- Askins L., Carter T., Wood M., *Rule enforcement in a public setting: The case for basketball officiating*, „Qual. Sociol.” 1981, vol. 4, s. 87–101.
- Bloß N., Schorer J., Löffing F., Büsch D., *Physical load and referees' decision-making in sports games: A scoping review*, „J. Sport Sci. Med.” 2020, vol. 19(1), s. 149–157.
- Bryman A., *Social research method*, Oxford University Press, Oxford 2012.
- Carlman P., Wagnsson S., Patriksson G., *Causes and consequences of dropping out from organized youth sports*, „Swed. J. Sport Res.” 2013, vol. 1, s. 26–54.
- Côté D., Hancock J., *Evidence-based policies for youth sport programs*, „Int. J. Sport Pol. Politics” 2016, vol. 8, s. 51–65.
- Di Corrado D., Pellarin E., Agostini T.A., *The phenomenon of social influence on the football pitch: Social pressure from the crowd on referees' decisions*, „Annu. Rev. Psychol.” 2011, vol. 18(1), s. 33–36.
- Dosseville F., Laborde S., Bernier M., *Athletes' expectations with regard to officiating competence*, „Eur. J. Sport Sci.” 2014, vol. 14, s. 448–455.
- Dosseville F., Laborde S., Garnczyk C., *Current research in sports officiating and decision-making*, [w:] *Contemporary topics and trends in the psychology of sports*, ed. C. Mohiyeddini, Nova Publishers, New York 2013, s. 13–38.

- Faccenda L., Pantaléon N., Reynes E., *Moral functioning from components of contextual injustice, sensitivity to injustice and moral atmosphere*, „Soc. Justice Res.” 2009, vol. 22, s. 399–415.
- Firek W., Płoszaj K., *Edukacyjna funkcja sędziego w sporcie dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa 2021.
- Firek W., Płoszaj K., Czechowski M., *Pedagogical function of referees in youth sport: Assessment of the quality of referee-player interactions in youth soccer*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2020, vol. 17(3), s. 1–15.
- Folkesson P., Nyberg C., Archer T., Norlander T., *Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy*, „Aggress. Behav.” 2002, vol. 28(4), s. 317–327.
- Forbes A., Edwards L., Fleming S., *Women can't referee: Exploring the experiences of female football officials within UK football culture*, „Soccer and Society” 2015, vol. 16(4), s. 521–539.
- Friman M., Nyberg C., Norlander T., *Threats and aggression directed at soccer referees: An empirical phenomenological psychological study*, „Qual. Rep.” 2004, vol. 9, s. 652–672.
- Garicano L., Palacios-Huerta I., Prendergast C., *Favoritism under social pressure*, „Rev. Econ. Stat.” 2005, vol. 87, s. 208–216.
- Isidori E., Müller A., Kaya S., *The referee as educator: hermeneutical and pedagogical perspectives*, „Phys. Cult. Sport Stud. Res.” 2012, vol. 51, s. 5–11.
- Kothari C.R., *Research methodology. Methods and techniques*, New Age International Publishers, New Delhi 2004.
- Lenartowicz M., *Family leisure consumption and youth sport socialization in post-communist Poland: A perspective based on Bourdieu's class theory*, „International Review for the Sociology of Sport” 2016, vol. 51(2), s. 219–237.
- MacMahon C., Mascarenhas D., Plessner H., Pizzera A., Oudejans R., Raab M., *Sports officials and officiating: Science and practice*, Routledge, New York 2014.
- Martens R., *Social psychology and physical activity*, Harper and Row, New York 1975.
- Mellick M.C., Bull P.E., Laugharne E.J., Fleming S., *Identifying best practice for referee decision communication in Association and Rugby Union Football: A microanalytic approach*, „Football Stud.” 2005, vol. 8, s. 42–57.
- Morris G., O'Connor D., *Key attributes of expert NRL referees*, „J. Sports Sci.” 2017, vol. 35, s. 852–857.
- Nevill A.M., Balmer N.J., Williams W., *The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football*, „Psychol. Sport Exerc.” 2002, vol. 3, s. 261–272.
- Pawlak A., *Autoportret polskich sędziów sportowych*, AWF, Warszawa 1987.
- Pietraszewski P., Rocznik R., Maszczyk A., Grycmann P., Roleder T., Stanula A., *The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees*, „J. Hum. Kinetics” 2004, vol. 40, s. 235–243.
- Pina J.A., Passos A.M., Carvalho H., Maynard M.T., *To be or not to be an excellent football referee: Different experts' viewpoints*, „J. Sports Sci.” 2019, vol. 37, s. 692–700.
- Plessner H., *Positive and negative effects of prior knowledge on referee decisions in sports*, [w:] *The routines of decision making*, eds. T. Betsch, S. Haberstroh, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 2005, s. 311–324.
- Plessner H., MacMahon C., *The sports official in research and practice*, [w:] *Developing sport expertise: researchers and coaches put theory into practice*, eds. D. Farrow, J. Baker, C. MacMahon, Routledge, New York 2013, s. 71–95.
- Płoszaj K., Firek W., Czechowski M., *The referee as an educator: assessment of the quality of referee-players interactions in competitive youth handball*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2020, vol. (17)11, s. 1–19.
- Schmidt S.L., Schmidt G.J., Padilla C.S., Simoes E.N., Tolentino J.C., Barroso P.R., Narciso J.H., Godoy E.S., Costa Filho R.L., *Decrease in attentional performance after repeated bouts of high intensity exercise in association-football referees and assistant referees*, „Front. Psychol.” 2019, vol. 10, 2014.
- Simmons P., *Communicative displays as fairness heuristics: Strategic football referee communication*, „Aust. J. Commun.” 2010, vol. 37, s. 75–94.
- Simmons P., *Justice, culture and football referee communication*. Paper presented to the I-Come International Communication and Media Conference, University Utara, Kuala Lumpur 2008.

- Tomporowski P.D., *Effects of acute bouts of exercise on cognition*, „Acta Psychol.” 2003, vol. 112, s. 297–324.
- Weinberg R., Richardson P., *Psychology of officiating*, Leisure Press, Champaign 1990.
- Witt P.A., Dangi T.B., *Why children/youth drop out of sports*, „J. Park Recreat. Adm.” 2018, vol. 36, s. 191–199.
- Yabe Y., Hagiwara Y., Sekiguchi T., Momma H., Tsuchiya M., Kuroki K., Kanazawa K., Koide M., Itaya N., Yoshida S., *The characteristics of coaches that verbally or physically abuse young athletes*, „Tohoku J. Exp. Med.” 2018, vol. 244, s. 297–304.
- Żyto S., *Polifunkcyjny wymiar aktywności sędziów sportowych*, „Sport Wyczynowy” 2010, nr 3(535), s. 127–133.

Pozasportowy wymiar pracy trenera pływania z potencjalnym olimpijczykiem

Streszczenie. Problematyka przedstawiona w niniejszym artykule odnosi się do pozasportowego obszaru pracy trenera sportowego z zawodnikami, którego zaniedbanie może wpłynąć na to, iż wielu zawodników skończy swoją przygodę sportową przedwcześnie. Problemy te mogą wynikać między innymi właśnie z braku odpowiedniej współpracy zawodnika z trenerem. Zdarza się, że zawodnicy posiadający potencjał na osiągnięcie największych sukcesów sportowych (w tym olimpijskich) nigdy na igrzyskach nie wystąpią, a może to wynikać m.in. z zaburzeń w relacji interpersonalnej z trenerem. Przedstawione wyniki badań odnoszą się do pracy szkoleniowca z perspektywy 33 zawodników Klubu Uczelnianego AZS Politechniki Łódzkiej oraz z perspektywy trenera, tak by ukazać kluczowe cechy, na jakie należy zwracać uwagę w procesie szkolenia potencjalnego olimpijczyka. We wprowadzeniu do tego opracowania przedstawiono motywy podjęcia niniejszej problematyki, wskazano na uzasadnienie teoretyczne, a następnie na podstawie założeń metodologicznych omówiono fragment wyników badań. Wyniki te pokazują, że pozasportowy wymiar pracy trenera z potencjalnym olimpijczykiem powinien opierać się na skutecznej komunikacji.

Słowa kluczowe: trener, pływanie, olimpijczyk, rozwój, sport

The non-sport dimension of a swimming coach's work with a potential olympian

Abstract. The aim of this article is to show pedagogical aspects of coach's work with athletes and specifically to identify problems which cause athletes to end their sport carriers prematurely. These problems may result from ineffective communication with the coach. There are cases of athletes who despite having a great potential to achieve success in sport, including the Olympic one, will never take part in the Olympic Games. The reason for this may be issues regarding interpersonal relation with a coach. The research results in this article refer to the pedagogical role of a coach from the perspective of 33 athletes representing a swimming club KU AZS Politechnika Łódzka. The introduction covers reasons for addressing the issue as well as theoretical argumentation. Research results show that non-sports dimension of work of the coach with a potential Olympian should be based in effective communication.

Key words: coach, swimming, Olympian, development, sport

* Mgr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: bartlomiej.lassek@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Udział w igrzyskach olimpijskich w czasach nowożytnych postrzegany jest jako jedno z najwyższych osiągnięć w życiu wyczynowego sportowca. Większość zawodników marzy o występie na imprezie międzynarodowej, cieszącej się największą tradycją oraz prestiżem w sporcie. Na przestrzeni lat sport dopasowuje się do nowych wymagań związanych z rozwojem czynników makroekonomicznych, w tym uwarunkowań społecznych. Trenerzy pływania, których praca zostanie poddana analizie w niniejszym opracowaniu, powinni ciągle dokształcać się, aby sprostać oczekiwaniom otoczenia oraz swoich zawodników.

Wyzwaniem ostatnich lat jest niewątpliwie wystąpienie pandemii COVID-19, która wpłynęła na warunki szkolenia sportowego oraz rywalizacji sportowej. W krótkim czasie działacze oraz trenerzy pływania zostali postawieni przed sytuacją wymagającą elastycznego dopasowania zawodowych działań do obostrzeń narzuconych przez polski rząd, zaleceń WHO i związków sportowych. Pierwszą konsekwencją wybuchu i trwania pandemii COVID-19 w świecie pływaków było zamknięcie pływalni, co wywarło negatywny wpływ na zawodników we wszystkich aspektach uprawiania sportu: od kondycji fizycznej, umiejętności technicznych, po sferę emocjonalną i zdrowie. Trenerzy zostali postawieni przed trudnym zadaniem dopasowania planów treningowych do ograniczonych możliwości ich realizacji. Próbie poddany został również autorytet trenerów, na których spoczęła odpowiedzialność zapewnienia ciągłości treningów. Negatywne implikacje tego stanu rzeczy mogłyby źle wpłynąć na psychiczną dyspozycję zawodników, która przejawia się w ukształtowanej mentalności, harcie ducha czy wierze w swoje możliwości. Przejawem wysokiej formy fizycznej jest dobra dyspozycja psychiczna i na odwrót.

Problemy organizacyjne z pewnością mogą przyczynić się do osiągania gorszych wyników przez sportowców. Jako przykład można tu przytoczyć sytuację, która miała miejsce podczas przygotowań polskiej kadry olimpijskiej pływaków przed Igrzyskami Olimpijskimi w Tokio 2020 (2021). Osoby mające realny wpływ na rozwój karier zawodników, czyli w tym przypadku pracujące dla Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Związku Pływackiego, nie dopilnowały formalności związanych z odpowiednim zgłoszeniem kadry. Poskutkowało to odesłaniem do Polski sześciu osób, które wypełniły minimum „B” i rzekomo miały zapewniony start na igrzyskach. Pewność startu tych zawodników połączona była ze złożeniem przez nich przysięgi olimpijskiej tuż przed zgrupowaniem aklimatyzacyjnym w Japonii. W konsekwencji zaistniałych wydarzeń doszło do zniszczenia ducha drużyny i pewności siebie. Zawodnicy, którzy przedwcześnie wrócili do kraju, nie zostali nawet powitani przez żadnego członka zarządu, a tłumaczenie prezesa PZP sugerowało istnienie motywów, o których nikt wcześniej nie został poinformowany: „Ja ich emocje rozumiem, rozumiem, co się wydarzyło, ale jeszcze raz podkreślam, że czwórka z tych zawodników na pewno nie pojechałaby na igrzyska olimpijskie od razu. To wynika tylko z tego, że po prostu taki poziom sportowy prezentują”¹. Oznacza to, że Prezes, jako największy autorytet

¹ <https://sportowefakty.wp.pl/tokio-2020/949832/tokio-2020-prezes-pzp-reaguje-na-list-zawodnikow-jest-mi-bardzo-przykro> [dostęp: 23.09.2021].

w środowisku pływackim, pozwolił sobie deprecjonować poziom sportowy zawodników, którzy w sposób regulaminowy uzyskali minima. Ta kuriozalna sytuacja może na wiele lat zaciążyć na karierach zaangażowanych w przygotowania pływaków, nie tylko tych, którzy byli w reprezentacji, ale wszystkich, którzy trenują w okresie trwania olimpiady. Autorytet osób zarządzających oraz trenerów kadry narodowej został nadszarpnięty, wątpić więc można, by środowisko pływackie zaufało ich umiejętnościom ponownie. Jest to rezultat braku przygotowania i błędnej komunikacji pomiędzy Polskim Związkiem Pływackim a zawodnikiem. Szczegółowy raport² wydarzeń związanych z tą sytuacją opracował Dawid Tatarczyk³. Dla zawodników, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji, ostatnią linią obrony zdają się być osoby najbliższe, ale przede wszystkim trenerzy klubowi. To oni mają codzienny kontakt z zawodnikami, co sprawia, że w przypadku młodszych zawodników są wsparciem dla rodziców w wychowaniu, bądź bezpośrednim oparciem dla dorosłych sportowców. Warto zaznaczyć, że trening pływacki jest bardzo absorbujący czasowo, wyczynowi zawodnicy spędzają tygodniowo dobę na pływalni. Aby wystrzegać się błędów w relacji trener–zawodnik, należy zwrócić uwagę na wszystkie aspekty wychowawcze oraz cechy, którymi powinien odznaczać się trener w codziennej pracy. Wpływ trenera na osiągnięcie sukcesu sportowego, jego kultura, cierpliwość i takt, a także optymizm i wzajemne zrozumienie są nie do przecenienia⁴.

W czasach pandemicznych, w warunkach dystansu społecznego, posiadanie umiejętności miękkich nabrało jeszcze większego znaczenia, ponieważ ograniczenie kontaktów międzyludzkich powoduje u człowieka poczucie samotności. Zadaniem trenerów podczas olimpijskiego szkolenia jest dążenie do wzrostu poziomu wytrenowania, ale również zadbanie o relację interpersonalną z zawodnikami, jednak czy są oni tego świadomi?

Materiał i metody badań

Przedmiotem badań przedstawionych w tym opracowaniu jest określenie pozasportowego wymiaru pracy trenera pływania z potencjalnym olimpijczykiem w oparciu o komentarz trenera i zawodników sekcji wyczynowej pływania Klubu Uczelnianego AZS Politechniki Łódzkiej. Cel badań to „rodzaj zamierzonego efektu, do którego ma doprowadzić działalność badawcza⁵”, zaś celem poznawczym tej pracy jest określenie pozasportowego wymiaru pracy trenera pływania z potencjalnym olimpijczykiem. Problematyka badawcza odnosi się do odpowiedzi na pytanie: Czy istnieje zbiór cech charakteryzujących dobrego

² <https://www.facebook.com/d.tatarczyk/posts/643255839985432> [dostęp: 23.09.2021].

³ https://dawid.tatarczyk.com/wp-content/uploads/2021/05/CV_Tatarczyk_May_2021.pdf [dostęp: 23.09.2021].

⁴ R. Żukowski, *Zawód i praca trenera*, „Spar”, Warszawa 1989, s. 11.

⁵ J. Gnitecki, *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego, Zielona Góra 1993, s. 127.

szkoleniowca w aspekcie umiejętności pozasportowych w opinii badanych zawodników pływania?

Materiał badawczy stanowią wypowiedzi zawodników i trenera wyczynowej sekcji pływania KU AZS Politechniki Łódzkiej. Sekcja realizowała treningi na pływalni przy al. Politechniki 10 na obiekcie ACSD „Zatoka Sportu”. Badanie zostało przeprowadzone w 2018 roku, sekcję zamknięto w roku 2020 z przyczyn organizacyjnych, jednak większość zawodników jest wciąż aktywna, trenując w innych klubach w Łodzi. W tym badaniu zastosowano dobór celowy, czyli badacz samodzielnie wybrał osoby partycypujące w badaniu. Badana grupa to 33 uczniów lub studentów łódzkich szkół. Do badania zawodnicy przystąpili dobrowolnie. Próbę badaną stanowiło 14 kobiet i 19 mężczyzn, z czego 17 z nich legitymowało się stażem treningowym w przedziale 11–17 lat. Pokazuje to, że większość zawodników dysponowała dużym doświadczeniem sportowym, które ukształtowało ich przekonania i oczekiwania wobec trenera. Jeden z zawodników legitymował się klasą mistrzowską międzynarodową, a 6 z nich klasą mistrzowską krajową, wszyscy wyżej wymienieni to mężczyźni. Pokazuje to potencjał olimpijski, którym dysponują przebadani studenci. Pozostali zawodnicy w większości posiadali pierwszą lub drugą klasę sportową, zatem byli w wieku dynamicznego rozwoju fizycznego. Trener miał ukończony kurs drugiej klasy.

Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z techniką ankiety i wywiadu. Wywiad, czyli jakościowa metoda zbierania danych, został przeprowadzony z trenerem i był częściowo kierowany – indywidualny. Przeprowadzenie badań tą metodą pozwoliło na bardziej szczegółowe zagłębienie się w istotę problemu badawczego. Wybór sondażu diagnostycznego wynikał z liczebności grupy KU AZS Politechniki Łódzkiej. Narzędzia, które zostały zastosowane w ramach wymienionych technik badawczych, to kwestionariusz ankiety oraz kwestionariusz wywiadu.

Przy opracowywaniu wyników badań nie zastosowano żadnych obliczeń statystycznych ze względu na małą próbę badaną.

Wyniki badań

W tym opracowaniu został przedstawiony wycinek badań, które posłużyły jako pilotaż przed badaniami właściwymi⁶. Dla tej pracy wyodrębnione zostały dane, które mają ukazać znaczenie, jakie ma trener w procesie treningowym, aby wspomagać rozwój przyszłego olimpijczyka.

Tabela 1 przedstawia ocenę ważności roli trenera w życiu badanych zawodników. Zawodnicy ocenili wychowawczą rolę trenera w procesie treningowym.

⁶ B. Lassek, *Wychowawcza rola sportu w opinii zawodników i trenera pływania Akademickiego Związku Sportowego*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2018.

Tabela 1. Odpowiedź badanych zawodników na pytanie: „Jak ważną rolę w Twoim życiu pełni trener?”

Rola trenera w życiu zawodników			Płeć zawodników		Ogółem
			kobieta	mężczyzna	
Skala	Bardzo mała	N	0	0	0
		%	0	0	0
	Mała	N	1	1	2
		%	7,1	10,5	9,1
	Neutralna	N	2	3	5
		%	14,3	15,8	15,2
	Duża	N	5	4	9
		%	35,7	21,1	27,3
	Bardzo duża	N	6	10	16
		%	42,9	52,6	48,5
	Ogółem	N	14	19	33
		%	100	100	100

Źródło: badanie własne.

Pośród kobiet 6 z nich (42,9%) odpowiedziało, iż trener pełni bardzo ważną rolę w ich życiu. Następnie kolejno 5 (35,7%) zaznaczyło, że trener jest osobą ważną, 2 (14,3%) uważają że ma neutralne znaczenie, a 1 z ankietowanych uważa, że rola trenera w jej życiu jest niewielka (tab. 1).

Mężczyźni odpowiadali podobnie. 10 (52,6%) ankietowanych uważa, że trener odgrywa bardzo dużą rolę w ich życiu, duże znaczenie ma dla 4 (21,1%) zawodników, a neutralne podejście do trenera ma 3 (15,8%) badanych. Jeden zawodnik zaznaczył, że trener pełni niewielką rolę w jego życiu.

Wśród 33 badanych osób, aż 25 odpowiedziało, że trener pełni przynajmniej ważną rolę w ich życiu. Jest to punkt wyjścia do podjęcia dalszych badań odnośnie cech, jakie powinny charakteryzować trenera (tab. 2).

Kobiety odnosząc się do najważniejszych cech współczesnego trenera, najczęściej zaznaczały umiejętność współdziałania – 8 (19,5%). Następnie 7 (17,1%) głosów oddały na komunikatywność i konsekwencję w działaniu, 6 (14,6%) wskazało na empatię, 5 z nich (12,2%) uznało za kluczowe umiejętności strategiczne. Po 2 (4,9%) zaznaczyły merytoryczność i systematyczność. Punktualność, kultura osobista, wykształcenie oraz inteligencja to cechy, na które wskazało po 1 (2,4%) z badanych kobiet.

Tabela 2. Odpowiedź badanych zawodników na pytanie: „Jakie najważniejsze cechy powinny Twoim zdaniem charakteryzować współczesnego trenera?”

Wyszczególnienie			Płeć zawodników		Ogółem
			kobieta	mężczyzna	
Cechy charakteryzujące współczesnego trenera	Merytoryczność	N	2	11	13
		%	4,9	20,4	39,4
	Punktualność	N	1	3	4
		%	2,4	5,6	12,1
	Kultura osobista	N	1	2	3
		%	2,4	3,7	9,1
	Wykształcenie	N	1	4	5
		%	2,4	7,4	15,1
	Systematyczność	N	2	4	6
		%	4,9	7,4	18,2
	Towarzystwo	N	0	1	1
		%	0,0	1,9	3,0
	Umiejętności strategiczne	N	5	2	7
		%	12,2	3,7	21,2
	Komunikatywność	N	7	10	17
		%	17,1	18,5	51,5
	Współdziałanie	N	8	9	17
		%	19,5	16,7	51,5
	Inteligencja	N	1	2	3
		%	2,4	3,7	9,1
	Empatia	N	6	3	9
		%	14,6	5,6	27,3
	Konsekwencja	N	7	3	10
		%	17,1	5,6	30,3

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wskazać maksymalnie 3 odpowiedzi.

Źródło: badanie własne.

Dla mężczyzn najważniejsza okazała się merytoryczność – 11 (20,4%) wskazań, 10 (18,5%) wyborów padło na komunikatywność, 9 (16,7%) na współdziałanie, po 4 (7,4%) odpowiedzi na wykształcenie i systematyczność, po 3

(5,6%) odpowiedzi na punktualność, empatię i konsekwentność. Dwóch spośród 19 (3,7%) ankieterowanych mężczyzn zagłosowało na umiejętności strategiczne, kulturę osobistą i inteligencję, 1 ankieterowany uznał, że współczesny trener winien być osobą towarzyską.

Dla ogółu badanych najważniejszymi cechami okazały się komunikatywność i współdziałanie. W czasach pandemii wybór tych cech mógłby być częściej dokonywany ze względu na wprowadzone zasady dystansu społecznego. Następnie, 13 (39,4%) ankieterowanych uznało merytoryczność za najważniejszą cechę współczesnego trenera. Wiąże się to z umiejętnością trafnego i zrozumiałego przekazywania wiedzy, co częściowo łączy się z komunikatywnością. 10 (30,3%) osób wybrało konsekwencję, na empatię wskazało 9 (27,3%) spośród ankieterowanych, a 7 (21,2%) na umiejętności strategiczne. Cechami o mniejszym znaczeniu dla badanych okazały się systematyczność – 6 (18,2%), wykształcenie – 5 (15,1%), punktualność – 4 (12,1%), kultura osobista i inteligencja – 3 (9,1%) oraz towarzyskość – 1 (3%).

Tabela 3. Odpowiedź badanych zawodników na pytanie: „Czy uważasz, że relacja trener–zawodnik powinna wykraczać poza obszar zawodowy?”

Wyszczególnienie			Płeć zawodników		Ogółem
			kobieta	mężczyzna	
Odpowiedź	Tak	N	8	14	22
		%	57,1	73,7	66,6
	Nie	N	4	3	7
		%	28,6	15,8	21,2
	Nie wiem	N	2	2	4
		%	14,3	10,5	12,1
	Ogółem	N	14	19	33
		%	100	100	100

Źródło: badanie własne.

Ponad połowa kobiet – 8 (57,1%) uważa, że relacja między trenerem a zawodnikiem powinna wykraczać poza obszar zawodowy, 4 (28,6%) kobiety zaprzeczyły takiej relacji, a 2 (14,3%) zaznaczyły odpowiedź „nie wiem”.

Wśród mężczyzn, aż 14 (73,7%) uważa, że relacje powinny być rozwijane poza obszarem treningowym, 3 (15,8%) zaznaczyło odpowiedzi przeczące na postawione pytanie, a pozostali (10,5%) wskazali „nie wiem”.

Ogółem – 22 (66,6%) ankieterowanych odpowiedziało, że relacja powinna przekraczać granice zawodowe, 7 (21,2%) osób zaprzecza relacji tego typu, a 4 (12,1%) nie wyraziło zdania w tej kwestii (tab. 3).

Zawodnicy potrzebują zrozumienia i rozmowy. Trudy treningu pływackiego oraz nagromadzające się zmęczenie pływaków po dwóch treningach dziennie wskazują, iż trener może być osobą wspierającą przy rozwiązywaniu prywatnych spraw i wytyczaniu moralnej drogi. Zawodnicy odpowiadając na pytanie: *Czy uważasz, że relacja trener–zawodnik powinna wykraczać poza obszar zawodowy?*, pokazują, że w większości potrzebują bliższej relacji, która z perspektywy psychologicznej będzie dla nich wsparciem nie tylko w procesie treningowym.

Na podstawie przeprowadzonego wywiadu z trenerem KU AZS Politechniki Łódzkiej można spojrzeć na odpowiedzi badanych zawodników z perspektywy ich szkoleniowca. Na pytanie: *Jak ważną rolę odgrywa w życiu zawodnika?* trener odpowiedział w następujący sposób: „Trener pełni każdą rolę. Jest dla zawodnika jak rodzic, zawodnik spędza z trenerem prawie cały dzień. Często przebywa z nim więcej czasu niż z rodzicem, to jest 8–9 godzin w trakcie sezonu, a podczas zgrupowań 24 godziny na dobę. Dlatego też dla zawodnika trener w szerokim ujęciu przyjmuje rolę przyjaciela czy przybranego rodzica”.

W dalszej części wywiadu trener omówił cechy charakteru, jakimi powinien się wykazywać, by być skutecznym w swojej pracy: „Przede wszystkim oddanie i praca. Trener, któremu brakuje zaangażowania w pracę, jaką wykonuje, nie jest w stanie w 100 procentach przekazać zawodnikowi niezbędnej wiedzy. Trener powinien być niezwykle obowiązkowy, a co za tym idzie systematyczny w swojej pracy. Bardzo ważne jest, aby trener w pierwszej kolejności wykazywał swoje kompetencje w sferze zawodowej”.

W pytaniu dotyczącym obowiązków trenera w odpowiedzi trenera dostrzegamy ich różnorodność i wielość: „Jest to dość trudne pytanie, ale na pewno planowanie i realizacja treningów. Do tego organizacja czasu wolnego zawodnikom. Następnie planowanie długoterminowych celów sportowych oraz opieka nad zawodnikiem w kontekście wartości fizycznych i psychicznych”.

Badany trener dostrzega istotę „opieki nad zawodnikiem” nie tylko w kontekście treningu fizycznego, ale również psychicznego. Trener wypowiedział się również o tym, w jaki sposób jest w stanie wspierać zawodnika poza obszarem sportowym, wskazując na dialog i wsparcie w wielu obszarach: „Uważam, że jestem w stanie wspierać zawodnika przede wszystkim rozmową. W wypadku wyniknięcia problemu trener jest przeważnie w stanie wytłumaczyć, jakie zawodnik powinien podjąć kroki, by uniknąć błędów. Drugą sprawą jest organizowanie czasu poprzez szukanie sponsorów lub innych pomocy materialnych, dydaktycznych, wychowawczych, które również moim zdaniem należą do trenera”.

Często kompetencje trenera są niewystarczające, by w 100% wesprzeć i zrozumieć potrzeby zawodnika, dlatego warto skorzystać z pomocy odpowiednich specjalistów, w tym psychologów sportowych. Aby jednak dotrzeć do problemów zawodnika, często potrzebne jest zbliżenie relacji, co w perspektywie trenera również jest ważnym aspektem: „Relacja trener–zawodnik powinna wykraczać poza obszar sportowy. Często to, co się dzieje poza basenem, ma ogromny wpływ na zawodnika. Na to, jak wykonuje trening, a konsekwencją jest adekwatna determinacja w dążeniu do wyznaczonych celów. Jeśli trener ma dobry kontakt z zawodnikiem i jak wcześniej wspominałem pełni rolę przyjaciela, jest w stanie dotrzeć

do niego i doradzić (ewentualnie odradzić) skutecznie, jakie zjawiska wpływają na niego poza treningiem sportowym. Trener musi pełnić różne role w zależności od sytuacji (być rodzicem, mentorem, psychologiem, kolegą, opiekunem), tak jak wcześniej podkreśliłem często spędza z zawodnikiem najwięcej czasu w ciągu doby. Trener jest dla zawodnika autorytetem. Współpraca w sporcie bez zrozumienia, bez wzajemnej wiedzy o sobie jest prawie niemożliwa”.

Trener podkreśla znaczenie komunikacji i współdziałania. Jakich rezultatów oczekiwać w procesie wychowania? Według badanego trenera proces wychowawczy można obserwować z perspektywy procesu treningu sportowego: „Uważam, że w największym stopniu wychowanie to odpowiednie hasło, które towarzyszy treningowi sportowemu. Zawodnik niezdyscyplinowany lub nieświadomy nie rzuca optymistycznego światła na swoją osobę w kontekście wychowania. Wynika najczęściej to z faktu wpływu nieodpowiedniego środowiska, tudzież ściślejszego mówiąc otoczenia. Zawodnicy tacy często psują atmosferę w grupie, co rzutuje na gorszą jakość wykonywanej pracy na treningach. Zadaniem trenera jest znaleźć sposoby, środki wychowawcze, by do takich osób «dotrzeć». W przypadku dalszej niesubordynacji, uważam, że taką osobę należy usunąć dla dobra grupy”.

Wypowiedź ta sygnalizuje, że mimo wyraźnego wpływu na wychowanie zawodnika, należy zdawać sobie sprawę z tego, że głównym czynnikiem kształtującym zachowanie i nawyki jest środowisko, w którym zawodnicy się znajdują. W dobrym zespole można nauczyć się dobrych nawyków, a w złym trzeba dokładać starań, by być na nie odpornym, co spowalnia zarówno proces wychowawczy, jak i treningowy.

Dyskusja

Podjęcie dyskusji wiąże się z porównaniem przedstawionych wyników badań z badaniami innych autorów. Jerzy Nowocień w publikacji *Edukacja przez sport i olimpizm w stronę dialogu, który nie dzieli, lecz zbliża* (2021) opisuje znaczenie wartości wychowawczych i istoty komunikacji jako nadrzędnej wartości we współczesnych czasach. Píše, iż „pod wpływem sportu zmieniają się w kierunku pozytywnym postawy sportowców. Ich zachowanie posiada dodatni wpływ na integrację społeczną, np. klas szkolnych, szkół, drużyn sportowych, klubów, środowiska lokalnego i innych. Sport oddziałuje na zachowania zbiorowości, może pobudzić i ożywić relacje interpersonalne, pobudzić do dialogu. Tym samym może niezwykle wzbogacić społeczeństwo”⁷. Konkluzja ta pokazuje, że sport w perspektywie wychowawczej daje szansę na wzbogacenie społeczeństwa o umiejętność ożywionej komunikacji interpersonalnej. Przejawia się to wysokim poczuciem odpowiedzialności czy też pewności siebie, które sportowcy nabywają na drodze prawidłowego procesu treningowego. Wyniki te potwierdzają badania własne,

⁷ J. Nowocień, *Edukacja przez sport i olimpizm w stronę dialogu, który nie dzieli lecz zbliża*, [w:] *Edukacja w przestrzeni społecznej – paradygmaty zmian*, red. A. Karpińska, K. Borawska-Kalbarczyk, A. Szwarz, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2021, s. 178–179.

w których ponad połowa zawodników wśród pożądanych cech trenera wskazała właśnie komunikatywność.

„Olimpizm również nacechowany jest wartościami wiążącymi się z nauką wzajemnego szacunku, odpowiedzialności, uczciwości, sprawiedliwości, wytrwałości, odwagi, znoszenia trudu i niewygód, solidarności, wierności obowiązkom i pewnie wielu jeszcze innych właściwości osobistych, które decydują o postawie sportowca oraz jakości jego stosunku i relacji z innymi uczestnikami gier, zabaw i zmagających się we współzawodnictwie sportowym”⁸. To właśnie na trenerach spoczywa odpowiedzialność zaszczepienia w zawodnikach owych wartości. Nie tylko dla nich samych, ale również na rzecz całego społeczeństwa, aby powstał łańcuch moralności tworzony przez trwałe środowisko sportowców i olimpijczyków. Nowocień konkluduje, że „relacje w sporcie wyznaczają przestrzeń wartości, najpierw duchowych, a następnie cielesnych. Określają kierunek działania w stronę drugiego człowieka, odwołując się do pedagogiki spotkania – pedagogiki dialogu”⁹.

Wychowawczy wpływ sportu na podstawie zrealizowanych badań ukazuje również Jan Czechowski, który twierdzi, że „sport może realizować przesłanki procesów wychowania w sytuacji, gdy wystąpi podmiotowe traktowanie wychowanka, oparte na szacunku, zaufaniu i dialogu, komunikacja uczuć i rygor odpowiedzialności będzie dominował nad komunikacją ocen i rygorem posłuszeństwa, kształtowane postawy będą fundowane w systemie akceptowanych wartości”¹⁰. Jest to kolejny głos przemawiający za pierwszeństwem wychowywania w treningu sportowców.

Pływakim odniesieniem naukowym do kompetencji, jakimi winien wykazywać się trener pływania w procesie wychowania, zajął się zespół badawczy z Wrocławia w 2016 roku¹¹. Badacze oparli się na opiniach trenerów ekspertów (trenerów klasy mistrzowskiej). Respondenci wśród najważniejszych kompetencji wskazali umiejętności specjalistyczne, jak: współpraca, umiejętności komunikacyjne, odpowiedzialność oraz planowanie. Konkretnie cechy, jakie charakteryzują dobrą komunikację, to elastyczność (wrozumiałość, tolerancja, życzliwość). Wymieniane były również takie cechy, jak umiejętność „wyjaśniania”, która powinna być poprzedzona umiejętnością odbioru informacji od zawodnika. Badanie to podkreśla, że aby uczyć, należy wnikliwie słuchać. Opinia badanych trenerów jest wartościowa, ponieważ legitymują się oni wysokimi wynikami sportowymi swoich zawodników (medaliści imprez międzynarodowych).

Znaczenie wychowawczej roli sportu w perspektywie zawodników zostało poruszone w pracy Agaty Kornackiej. Badanie przeprowadzono z zawodnikami trenującymi strzelectwo. Podobieństwo między pływaniem i strzelectwem polega

⁸ A.M. de Tchorzewski, *Sprawności moralne – nauczyciela wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 2, s. 21.

⁹ J. Nowocień, *Edukacja przez sport i olimpizm w stronę dialogu...*, s. 178–179.

¹⁰ J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 2015, s. 174.

¹¹ T. Seweryniak, J. Muracka, A. Stosik, *Kompetencje trenerów pływania w opinii trenerów-ekspertów*, Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2016, s. 242–243.

na tym, że są to sporty indywidualne. Według badanych zawodników „współczesny trener powinien charakteryzować się rozumieniem sportowca (93% badanych), umiejętnością motywowania sportowca (77%), przygotowaniem fachowym (67%), wyznaczeniem celów i zadań (59%), poświęceniem w pracy (52%)”¹². Najważniejsze cechy, jakie w tym badaniu określiły wzór trenera, to: komunikatywność, ambicja, motywacja, sumienność, wysoka kultura osobista i bezkonfliktowość. Wyniki Agaty Kornackiej po części pokrywają się z wynikami badań własnych, zawodnicy strzelectwa, tak jak pływacy, zwrócili uwagę na komunikatywność, wysoką kulturę osobistą oraz umiejętności strategiczne (wyznaczanie celów i zadań) trenera. Na podstawie badań Agaty Kornackiej można stwierdzić, że konsekwencją dobrej komunikacji na linii trener–zawodnik jest wyższy stopień rozumienia sportowca i jego potrzeb.

Wnioski

Na podstawie omówionych wyników badań własnych oraz dyskusji, w której zaprezentowano wyniki badań innych autorów, można stwierdzić, że istnieje zestaw cech charakteryzujących dobrego szkoleniowca w aspekcie umiejętności wychowawczych. Stanowi to odpowiedź na problem badawczy wskazany w części metodologicznej niniejszej pracy. Okazuje się, że najważniejszą cechą jest komunikatywność. To cecha wyróżniająca się na tle innych zarówno w perspektywie badanych trenerów, jak i zawodników. Efektywna komunikacja skutkuje zrozumieniem potrzeb zawodników, co ułatwia trenerom wychowywanie i wspomaga proces treningowy dla każdego z nich. Powołując się na badania Nowocienia, stwierdzamy także, że fundamentem treningu sportowego jest przekazanie wartości duchowych (charakterologicznych), a dopiero później cielesnych (fizycznych). Ekspercki zespół trenerów z Wrocławia wyróżnia oprócz umiejętności komunikacyjnych takie cechy, jak: współpraca, odpowiedzialność oraz planowanie. Objawianie się wymienionych cech skutkuje najlepszymi rezultatami, gdy wzajemnie się one uzupełniają i tworzą efekt synergiczny. Trenerzy podkreślają, że aby uczyć, należy najpierw słuchać. Potwierdzenie tej tezy można znaleźć w komentarzu trenera KU AZS Politechniki Łódzkiej, który porównuje wychowawczą rolę trenera z obowiązkami rodzica, ponieważ trener spędza z zawodnikiem kilkanaście godzin tygodniowo. Na przykładzie badań Kornackiej widać, że powielają się opinie zawodników pływania i strzelectwa (dyscyplin indywidualnych) co do najważniejszych cech trenera, czyli komunikatywności, zrozumienia i współpracy.

Wychowanie olimpijczyka wymaga od szkoleniowca konsekwencji w działaniu w celu zbudowania autorytetu, który utrzyma wiarę zawodników w proces treningowy do końca ich kariery zawodniczej. W procesie dorastania zawodnicy zmagają się z różnymi problemami natury społecznej, co wpływa na ich postawę treningową. Komunikacja, zrozumienie i współdziałanie to cechy, które dochodzą

¹² A. Kornacka, *Współpraca pomiędzy trenerem i zawodnikiem w strzelectwie sportowym*, praca magisterska, Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2006.

do głosu w relacji partnerskiej, w przeciwieństwie do autorytatywnej, kiedy zawodnik jest całkowicie sterowany i narzucane są mu polecenia z góry.

Współcześnie znaczenie dobrej komunikacji na linii trener–zawodnik stało się jeszcze bardziej istotne ze względu na pandemię i w konsekwencji wprowadzenie zasad dystansu społecznego.

Piśmiennictwo

- Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków 2015.
- Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego, Zielona Góra 1993.
- Kornacka A., *Współpraca pomiędzy trenerem i zawodnikiem w strzelectwie sportowym*, praca magisterska, Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2006.
- Lassek B., *Wychowawcza rola sportu w opinii zawodników i trenera pływania Akademickiego Związku Sportowego*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2018.
- Nowocień J., *Edukacja przez sport i olimpizm w stronę dialogu, który nie dzieli, lecz zbliża*, [w:] *Edukacja w przestrzeni społecznej – paradygmaty zmian*, red. A. Karpińska, K. Borawska-Kalbarczyk, A. Szwarz, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2021.
- Seweryniak T., Muracka J., Stosik A., *Kompetencje trenerów pływania w opinii trenerów-ekspertów*, Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2016.
- Tchorzewski de A.M., *Sprawności moralne – nauczyciela wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 2, s. 15–21.
- Żukowski R., *Zawód i praca trenera*, „Spar”, Warszawa 1989.

Źródła internetowe

- https://dawidtatarczyk.com/wp-content/uploads/2021/05/CV_Tatarczyk_May_2021.pdf [dostęp: 23.09.2021].
- <https://sportowefakty.wp.pl/tokio-2020/949832/tokio-2020-prezes-pzp-reaguje-na-list-zawodnikow-jest-mi-bardzo-przykro> [dostęp: 23.09.2021].
- <https://www.facebook.com/d.tatarczyk/posts/643255839985432> [dostęp: 23.09.2021].

CZĘŚĆ II

EDUKACJA I PROMOCJA ZDROWIA

Miejskie place gier i zabaw w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w międzywojennej Łodzi

Streszczenie. Rozwój ruchowy jest ważnym wyznacznikiem rozwoju ogólnego, w tym rozwoju umysłowego dziecka. Na związek ruchu z uczeniem się i na jego znaczenie dla umiejętności edukacyjnych wskazywali lekarze, pedagodzy, psychologowie, nauczyciele czy osoby związane ze sportem, jeszcze przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości. Jednak świadomość tego, że właściwie ukierunkowany ruch wspomaga rozwój fizyczny, psychiczny, emocjonalny i moralny człowieka, stała się powszechna dopiero w okresie międzywojennym. Sprawność ruchowa nabierała wartości jako składnik wszechstronnie rozwiniętej osobowości między innymi za sprawą obowiązkowej edukacji. Zainteresowanie młodego pokolenia utrzymaniem kondycji zdrowotnej oraz wykształcenie odpowiednich nawyków czy umiejętności sportowych stało się jednym z kluczowych zadań ówczesnej szkoły.

Celem artykułu jest ukazanie interesującej inicjatywy samorządu miasta Łodzi polegającej na uruchomieniu w mieście kilkunastu placów/boisk gier i zabaw przeznaczonych dla dzieci i młodzieży. Boiska otwierano nie tylko w sezonie letnim, ale także zimą. Korzystały z nich całe rodziny. Władze miejskie starały się wyposażyć je w odpowiedni sprzęt do ćwiczeń. Zatrudniano również instruktorów do prowadzenia tego rodzaju aktywności z dziećmi i młodzieżą. Latem 1931 roku władze Łodzi oddały do użytku 27 takich miejsc w kilku punktach, oprócz parków: Poniatowskiego, Źródłiska, Kolejowego i 3 Maja, również przy ulicach: Sienkiewicza, Staszica oraz kilkunastu innych.

Słowa kluczowe: Łódź w okresie międzywojennym, opieka zdrowotna, wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży, place/boiska gier i zabaw

City playgrounds and their role in the development of physical activity of children and teenagers in interwar Łódź

Abstract. Physical development is an important determinant in child's general development, mental development included. Physicians, pedagogists, psychologists, teachers, and individuals involved in sport had emphasized the relationship between physical activity and learning as well as its meaning for educational skills even before Poland regained independence. But it was in the interwar period that people became generally aware of the fact that properly directed

* Dr hab., prof. UŁ, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Katedra Historii Wychowania i Pedagogii, e-mail: joanna.sosnowska@now.uni.lodz.pl

physical facility supports physical, mental, emotional, and moral development of a human being. Physical activity gained its value as an ingredient of a comprehensively developed personality as a result of, among other things, obligatory education. To raise interest of the younger generation in the maintenance of physical fitness and the development of proper habits or the skill of doing sports became one of the key tasks of school in those years.

The purpose of this work is to present an interesting initiative of the Łódź local government which consisted in the opening of a dozen or so playgrounds for children and teenagers in the city. The playgrounds were open to public both in the summer and winter season. They were used by entire families. The city authorities tried to fit them with appropriate sports equipment. Instructors were also employed to organize physical activities for children and teenagers. In the summer of 1931, the Łódź authorities opened 27 playgrounds in several places, including city parks (Poniatowskiego, Źródłiska, Kolejowy, and 3 Maja) as well as in Sienkiewicza and Staszica streets and certain other streets in the city.

Key words: Interwar Łódź, health care, physical education of children and teenagers, playgrounds

Wstęp

Ruch to jedna z podstawowych form aktywności człowieka. Rozwój ruchowy jest ważnym wyznacznikiem rozwoju ogólnego, w tym rozwoju umysłowego dziecka. Na konieczność powiązania aktywności ruchowej z uczeniem się zwracano uwagę w szerokim gronie społeczno-oświatowym, sportowym i lekarskim jeszcze przed rokiem 1918. Ale to właśnie w okresie międzywojennym² upowszechniła się wiedza, że ruch jest czynnikiem wspomagającym nie tylko fizyczny rozwój człowieka, ale również psychiczny, emocjonalny i moralny³. Kształtowanie sprawności ruchowej młodego pokolenia stało się możliwe między innymi za sprawą obowiązkowej edukacji. Jednym z priorytetowych zadań ówczesnej szkoły było utrzymanie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży oraz wykształcenie pozytywnych

² Już po zakończeniu I wojny światowej w odradzającym się państwie polskim działacze wychowania fizycznego i sportu występowali z koncepcjami utworzenia w obszarze kultury fizycznej struktur organizacyjnych. W listopadzie 1918 r. uczestnicy Dzielnicowego Zjazdu Lekarzy z Wielkopolski, Prus i Śląska uznali, iż podstawą bytu narodu i państwa jest jego siła liczebna oraz zdrowie fizyczne. Zjazd wezwał ówczesny rząd polski do szybkiego opracowania programu pracy nad „fizycznym rozwojem społeczeństwa polskiego”. M. Słoniewski, *Koncepcje i organizacja wychowania fizycznego i sportu w okresie międzywojennym*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” 1988, nr 9, s. 295.

³ W świetle międzywojennej publicystyki czasopiśmienniczej, znaczenie wychowania fizycznego nie powinno ograniczać się wyłącznie do wymiaru cielesnego, ale winno stanowić „podstawę, na której dopiero rozkwitnąć może wychowanie moralne i intelektualne”. H. Czechowiczówna, *Znaczenie wychowania fizycznego*, „Higiena Ciała” 1925, nr 2, s. 17. Istotą wychowania miało być nawet dążenie do przeciwdziałania „siłom niszczącym naród”, wśród których widziano postęp kultury, zbytne przeciążenie pracą intelektualną w szkole, industrializację czy ciągłą walkę o byt. Pozytywny przykład opierania się takim „siłom niszczącym” stanowiły wówczas kraje skandynawskie, gdzie zdrowie fizyczne obywateli w połączeniu z ich rozwojem duchowym miało być istotnym elementem w skutecznej walce z zewnętrznymi i wewnętrznymi przeciwnościami. W. Sikorski, *Istota wychowania fizycznego*, „Higiena Ciała i Sportu” 1925, nr 8, s. 24.

nawyków w obszarze szeroko rozumianej aktywności ruchowej. Wychowanie fizyczne uznano za równorzędny względem wychowania umysłowego składnik procesu wychowawczego dzieci i młodzieży. Postulowano również rozszerzenie wychowania fizycznego w programach szkolnych oraz rozbudowę i właściwe wyposażenie szkolnych obiektów sportowych⁴. Nie wszystkie, skądinąd cenne i ważne, wnioski doczekały się szybkiej realizacji w praktyce, na przeszkodzie stanął przede wszystkim brak środków finansowych.

W latach międzywojennych głos w sprawie pozytywnych rezultatów aktywności fizycznej najmłodszego pokolenia zabierali nie tylko działacze wychowania fizycznego i sportu, ale przede wszystkim przedstawiciele władzy centralnej oraz lokalnej, w tym reprezentanci samorządów miast. To od ich decyzji oraz wydanych w ich następstwie regulacji prawno-organizacyjnych, a przede wszystkim od projektów i konkretnych przedsięwzięć mających na celu rozwój kultury fizycznej dzieci i młodzieży, zależała realizacja zadań wspierających aktywność ruchową uczniów na terenie szkoły i poza nią.

W roku 1918 przy Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego (dalej: MWRiOP) powołano Referat Wychowania Fizycznego, w następnym roku przy tym ministerstwie utworzono Wydział Higieny Szkolnej i Wychowania Fizycznego, w skład którego wszedł uprzednio powołany referat. Podstawowym celem działalności tych jednostek było dążenie do ugruntowania pozycji wychowania fizycznego w opracowywanych programach szkolnych. W pierwszych latach niepodległości zagadnienia związane z wychowaniem fizycznym i sportem znajdowały się także w kompetencji Ministerstwa Zdrowia Publicznego; w strukturze tego ministerstwa utworzono agendę pod tożsamą nazwą: Referat Wychowania Fizycznego⁵.

Pożyteczny skutek ćwiczeń gimnastycznych i w ogóle ruchu dziecka w całości kształcie jego rozwoju fizycznego i umysłowego, łódzcy pedagodzy i lekarze dostrzegali już przed I wojną światową, ale dopiero po zakończeniu wojny w skali całego kraju, także w Łodzi, powstały sprzyjające warunki do urzeczywistnienia postulatów w dziedzinie wychowania fizycznego. Postulaty takie zgłaszano na posiedzeniach władz miasta bądź w gremiach jednostek administracji miejskiej odpowiedzialnych za oświatę i wychowanie oraz zdrowie młodego pokolenia. I chociaż w początkowych latach niepodległości powszechną bolączką był brak niezbędnych urządzeń i kadry specjalistów do prowadzenia zajęć, to pod koniec lat 20. XX wieku stan ten uległ znaczącej poprawie.

Konkretnymi inicjatywami podejmowanymi przez władze Łodzi w latach 1918–1939 na polu higieny i zdrowia młodego pokolenia, niezależnie od działalności szkół w tym zakresie, były kolonie letnie i półkolonie (urządzane już od roku 1916 na terenach miejskich parków) oraz miejskie place/boiska gier i zabaw⁶.

⁴ E. Małolepszy, *Z dziejów organizacji i zarządzania kulturą fizyczną w Polsce w latach 1918–1998*, „Prace Naukowe. Kultura Fizyczna” 2001, nr 4, s. 87.

⁵ *Ibidem*, s. 88.

⁶ Szerzej na temat półkolonii i kolonii letnich w Łodzi w okresie II Rzeczypospolitej zob.: J. Sosnowska, *Z dziejów opieki społecznej w Polsce międzywojennej. Półkolonie letnie w Łodzi*, Wyd. UŁ, Łódź 2018; też, *Opieka nad dzieckiem w Polsce międzywojennej. Robotnicze Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Oddział Łódzki (1923–1939)*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020, s. 289–304.

Innowacyjne postulaty w dziedzinie propagowania gimnastyki i ruchu fizycznego w łódzkim szkolnictwie już w maju 1918 roku przedstawił pierwszy kierownik półkolonii letnich, nauczyciel Władysław Szczepański⁷. W piśmie do Wydziału Szkolnictwa Magistratu miasta Łodzi „poddawał pod rozagę” władzom oświatowym kilka propozycji dotyczących merytorycznego przygotowania kadry nauczycielskiej, wprowadzenia do programu kursów pedagogicznych teorii, metodyki i praktyki z zakresu gimnastyki oraz zabaw i gier ruchowych na świeżym powietrzu, oparcia wychowania fizycznego w seminarium nauczycielskim na podstawach anatomii, fizjologii i higieny człowieka, urządzenia na terenie miasta odpowiednio wyposażonej sali gimnastycznej oraz boiska do ćwiczeń i zabaw, zakupu najważniejszych pozycji naukowych i metodycznych z zakresu wychowania fizycznego oraz – co istotne – wznowienia gier i zabaw zorganizowanych jeszcze w czasie I wojny przez ówczesne władze szkolne.

Zgłoszoną przez Szczepańskiego koncepcję popularyzowania aktywności fizycznej na odkrytym terenie miejskim podtrzymywał dyrektor Miejskiego Seminarium Nauczycielskiego im. Ewarysta Estkowskiego w Łodzi – Marian Dura. W marcu 1920 roku zwrócił się do Wydziału Szkolnictwa Magistratu miasta Łodzi z propozycją zorganizowania, na specjalnie założonych boiskach na terenie placówek szkolnych i w kilku parkach, zajęć w postaci gier i zabaw ruchowych prowadzonych dla uczniów szkół powszechnych przez instruktorów wychowania fizycznego⁸. Władze szkolne mocno poparły ów wniosek i latem pod kierunkiem instruktorów uruchomiono zajęcia ruchowe dla wszystkich chętnych dzieci. Inicjatywę tę poparło nawet MWRIOP⁹. Nadzór nad kadrą instruktorską sprawował dr Bolesław Misjon. Jednak z braku wystarczających środków finansowych dobrze zapowiadająca się akcja została zamknięta już w kolejnym roku.

Do idei propagowania wychowania fizycznego w mieście powrócono w roku 1929, kiedy to zainaugurowano miejskie place gier i zabaw oraz powołano do istnienia Miejski Referat Wychowania Fizycznego (zwany w skrócie „referatem sportowym”)¹⁰. Przy realizacji tego przedsięwzięcia miały ze sobą ściśle współpracować dwie jednostki administracji samorządowej. Pierwsza to Wydział Oświaty i Kultury Zarządu miasta Łodzi (WOiK), odpowiedzialna za sprawy sze-

⁷ Archiwum Państwowe w Łodzi (APŁ), Akta miasta Łodzi (AmŁ), Wydział Oświaty i Kultury (WOiK), sygn. 16814: Półkolonie letnie 1918–1921, k. 6–8 Pismo Władysława Szczepańskiego do Wydziału Szkolnego z dn. 20 V 1918.

⁸ APŁ, AmŁ, WOIK, sygn. 16823: Gry i zabawy w publicznych szkołach powszechnych 1921–1926, k. 14–15 Pismo Mariana Dury do Wydziału Szkolnictwa z dn. 31 III 1920; k. 16–17 Sprawozdanie z przebiegu obrad posiedzenia nauczycieli gimnastyki w dn. 21 II 1920; k. 18–19 Sprawozdanie z konferencji w dn. 28 II 1920.

⁹ *Ibidem*, k. 22 Wyciąg z protokołu posiedzenia Wydziału Szkolnictwa z dn. 20 II 1920, uchwała nr 4; k. 48 Pismo MWRIOP do inspektorów szkolnych.

¹⁰ APŁ, AmŁ, Wydział Opieki Społecznej (WOS), sygn. 18499: Sprawa półkolonii dla dzieci szkół ludowych 1919, k. 21 Wyciąg z protokołu posiedzenia Magistratu m. Łodzi z dn. 24 V 1929; k. 19 Sprawa dodatkowych kwot w budżecie Zarządu m. Łodzi na rok administracyjny 1929/1930. W 1937 r. Referat Wychowania Fizycznego mieścił się w Wydziale Prezydialnym Zarządu miasta Łodzi, przy placu Wolności 14.

roko rozumianej oświaty w mieście, druga, zajmująca się zdrowiem mieszkańców – to Wydział Zdrowotności Publicznej (WZP). Place/boiska znalazły się pod stałą kuratelą dwóch łódzkich lekarzy – ławnika WZP dra Aleksandra Margolisa oraz miejskiego inspektora sanitarnego dra Bolesława Misjona¹¹. Opiekę pedagogiczną nad dziećmi i młodzieżą uczestniczącą w tej formie aktywności ruchowej pełnili wychowawcy-instruktorzy, zatrudnieni i delegowani przez WOik.

Wnioskodawcą uchwały w sprawie zorganizowania w mieście placów gier i zabaw dla dzieci i młodzieży był wiceprezydent Łodzi i jednocześnie przedstawiciel obozu lewicowego, Stanisław Rapalski. Reprezentujący w samorządzie miejskim trzeciej kadencji (1927–1933) polityczne zaplecze Polskiej Partii Socjalistycznej, zwrócił on uwagę – poza wartością, jaką w ogóle była aktywność fizyczna – na konieczność zapewnienia dzieciom ze środowiska robotniczego właściwych warunków do spędzania czasu wolnego. Na jednym z posiedzeń Rady Miejskiej Łodzi tak uzasadniał ideę powołania do życia specjalnych miejsc do zabaw i gier: „Miasto pracy – Łódź – posiada w swych murach [szkolnych] dziesiątki tysięcy dziatwy, należącej do klasy robotniczej, która lata zabaw dziecinnych spędza przeważnie nad cuchnącymi ściekami ulic i podwórz. Dzieci te nie mają odpowiednich miejsc dla właściwych ich wiekowi gier i zabaw w lecie, ani też terenów dla zdrowego i przyjemnego sportu łyżwiarskiego zimą. W dzielnicach robotniczych dziatwa miejscowa, idąc za swym naturalnym pędem do przestrzeni i swobody, bardzo często przez dziury i szczeliny w parkanach przedostaje się na obszerniejsze place niezabudowane, skąd jednak bywa zazwyczaj w sposób brutalny wypędzana przez właścicieli tych posesyj. Aby udostępnić armii dzieci proletariatu łódzkiego swobodną rozrywkę w porze letniej i zimowej i zdobyć dla dziatwy odpowiednie urządzone należycie tereny, gdzie dzieci mogłyby się bawić przez cały dzień, Magistrat postanowił zwrócić się z apelem do posiadaczy niezabudowanych lub mało zabudowanych terenów o wydzierżawienie ich Magistratowi w celu urządzenia miejsc zabaw dla dzieci. Ze swej strony Magistrat zobowiąże się zwrócić teren właścicielowi na każde jego żądanie z trzymiesięcznym wypowiedzeniem”¹². Do realizacji powziętej uchwały powołano stałą komisję złożoną z wiceprezydenta S. Rapalskiego oraz przedstawicieli kilku wydziałów Zarządu miasta Łodzi: Oświaty i Kultury, Zdrowotności Publicznej, Opieki Społecznej i Wydziału Gospodarczego. Boiska sytuowano na placach miejskich i terenach podjętych od prywatnych właścicieli.

W połowie czerwca 1929 roku do użytku oddano pierwsze trzy boiska przeznaczone dla dzieci i młodzieży, usytuowane na terenie parków: Kolejowego (dziś park im. Stanisława Moniuszki), im. księcia Józefa Poniatowskiego i „Źródlika”. Po miesiącu Wydział Zdrowotności Publicznej przekazał do użytkowania kolejne pięć miejsc przy ulicach: Andrzeja (plac miejski), Kopernika 51 (plac wydzierżawiony), Wodnej i Miedzianej (plac miejski), Senatorskiej 17 (plac wydzierżawiony) oraz Karolewskiej (plac miejski)¹³. W prasie samorządowej z lipca 1929 roku informowano, że niebawem, po ogrodzeniu i zniwelowaniu terenu pojawiają się

¹¹ *Miejskie place gier dla dzieci*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 30, s. 565.

¹² *O place zabaw dla dzieci*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 1, s. 14.

¹³ *Miejskie place...*, s. 564–565.

w mieście kolejne cztery boiska: przy ul. Rokicińskiej 41 (plac miejski), na skrzyżowaniu ulic Białej i Piotrkowskiej (plac wydzierżawiony), przy ulicy Pomorskiej 52 (plac wydzierżawiony) oraz Pomorskiej 71 (plac wydzierżawiony)¹⁴. Trzeba przyznać, że w roku 1929 plan urządzenia kilkunastu boisk dla dzieci i młodzieży został zrealizowany, w przestrzeni miejskiej było ich dwanaście, usytuowanych w kilku dzielnicach Łodzi.



Ilustracja 1. Zabawy ruchowe w grupie chłopców, Łódź, lata 30. XX wieku

Źródło: Archiwum Państwowe w Łodzi, Zbiór Ikonograficzny, sygnatura Ł-I-1246.

„W związku z urządzeniem kilkunastu placów gier dla dzieci, Magistrat [Zarząd miasta Łodzi] zakupił odpowiednią ilość piłek nożnych, przyrządów gimnastycznych itp. atrakcyj sportowo-rozrywkowych” – chwalono się w tamtym okresie na łamach „Dziennika Zarządu Miasta Łodzi”¹⁵. Starannie odnotowywano również i podawano do publicznej wiadomości frekwencję uczestników zajęć sportowych. W świetle danych „referatu sportowego”, od 10 do 19 lipca 1929 roku przeciętna dzienna frekwencja dzieci zainteresowanych taką formą aktywności wyniosła 60. Na wszystkich boiskach oddanych do użytku w tamtym czasie bawiło się ponad 6 tysięcy dzieci, w tym 3862 w wieku szkolnym i 2157 w wieku przedszkolnym¹⁶. Po miesiącu wzrosła liczba oddanych do użytku poletek oraz uczestników zajęć. Analogicznie, w pierwszym tygodniu sierpnia

¹⁴ *Ibidem*, s. 565.

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ *Frekwencja na miejskich placach gier i zabaw dla dzieci*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 35, s. 635–636.

1929 roku dzienna frekwencja na miejskich placach gier i zabaw wyniosła 875 dzieci. Na wszystkich dwunastu boiskach w mieście odnotowano w tym okresie 6927 uczestników, w tym 2657 chłopców i 4270 dziewcząt. Największą popularnością cieszyły się miejsca zabaw zorganizowane we wspomnianych parkach: Kolejowym, „Źródlika” oraz im. księcia J. Poniatowskiego. Od początku akcji na placach gier i zabaw dyżurowało 21 wychowawców, delegowanych przez Wydział Oświaty i Kultury¹⁷.

Popularność tej formy wypoczynku dzieci i młodzieży utrzymywała się w następnych latach okresu międzywojennego. W tym czasie poszerzono ofertę o dodatkowe miejsca zabawy i relaksu, bowiem akcją objęto tereny innych parków i placów we wszystkich dzielnicach Łodzi. Projekt ów Miejski Referat Wychowania Fizycznego nazwał „siecią miejskich placów gier i zabaw”. Latem 1931 roku władze Łodzi oddały do użytku 27 takich miejsc w następujących punktach – oprócz parków: im. księcia J. Poniatowskiego, „Źródlika”, Kolejowego i 3 Maja – przy ulicach: Sienkiewicza, Staszica oraz kilkunastu innych ulicach miasta¹⁸.



Ilustracja 2. Zabawy ruchowe w grupie dziewcząt, Łódź, przed 1939 rokiem

Źródło: Archiwum Państwowe w Łodzi, Zbiór Ikonograficzny, sygnatura Ł-I-1242.

Począwszy od lat 30. XX wieku, odpowiadając na wytyczne określone przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w zakresie powierzchni boisk i terenów sportowych, jaka winna przypadać na

¹⁷ *Frekwencja na miejskich placach gier i zabaw dla dzieci*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 34, s. 615–616.

¹⁸ Były to następujące ulice: Andrzejka, Zakątna, Senatorska, Pomorska, Wysoka, Kopernika, Piotrkowska, Długosza, Zgierska, Zawiszy, Brzezińska, Podmiejska, Zimna, Tuszyńska, Abramowskiego, Rokicińska, Napiórkowskiego, Nowa, Aleja Unii. Zob. *Z miejskich placów gier i zabaw*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1931, nr 8, s. 632–633.

1. mieszkańca¹⁹, władze Łodzi postanowiły o podjęciu intensywniejszych działań w zakresie funkcjonowania miejskich placów gier i zabaw. „W ciągu dwóch lat zrobiono w tym kierunku bardzo wiele – pisano. Dużo jednak jeszcze pozostaje do zrobienia”²⁰. Przede wszystkim ujęto w pewne ramy organizacyjne dotychczas prowadzoną akcję. Dokonano przeglądu już funkcjonujących miejsc zabaw i gier oraz postanowiono o dalszym rozwoju przedsięwzięcia, tworząc jej trójstopniową strukturę i nadając nową, jednolitą nazwę. Odtąd place/boiska usytuowane na terenach parkowych określano mianem „ogródków/ogrodów jordanowskich”, ale warto zauważyć, że nazwa ta, poza oficjalną dokumentacją, w Łodzi się nie przyjęła. Tak więc ustalono program udoskonalenia istniejących i tworzenia nowych obiektów: 1) w zapoczątkowanych już ogrodach jordanowskich (w parkach), 2) na terenie nowopowstających ogródków jordanowskich w granicach miasta, 3) na „niestałych” [uruchamianych okresowo] placach, dzierżawionych przez władze miejskie od indywidualnych właścicieli²¹.

Akcja wywołała zarówno zainteresowanie kolejnymi miejskimi boiskami, jak i wzrost wskaźnika odwiedzających, co skrupulatnie odnotowano w dokumentacji Miejskiego Referatu Wychowania Fizycznego: „Czwarty rok istnienia miejskich placów dla dzieci cieszył się nowym wzrostem działalności i frekwencji na placach. W 1932 r. otwartych było 38 placów zabaw w Łodzi [...]. Gry i zabawy trwały od 19 maja do 30 sierpnia. Przeciętna liczba dzieci 7237 dziennie”²².

Place zabaw funkcjonowały w godzinach popołudniowych, od 15.00 do 18.00. Około 40 wychowawców-instruktorów prowadziło dla uczestników gry i zabawy. Miejsca te stopniowo wyposażano w przyrządy i przybory sportowe: przepłotnie, równoważnie, huśtawki, skocznie, wspinaczki, piaskownice czy urządzenia do gry w siatkówkę. Dzienna frekwencja wynosiła od 6 tysięcy do 9 tysięcy uczestników. Głównym celem prowadzonej akcji, oprócz dostrzegania w niej walorów zdrowotnych, było „odciągnięcie dzieci i młodzieży z ulicy i zapewnienie jej pod opieką godziwej rozrywki”²³. Z kolei, w stosunku do uczestników w starszym wieku szkolnym, w tej formie aktywności widziano „wykorzystanie możliwości wychowawczego oddziaływania na młodzież przez organizowanie pogadanek, inscenizacji oraz wspólnego układania tekstów do piosenek”, bowiem tego typu animacja pod koniec okresu międzywojennego miała również miejsce w czasie pobytu dziewcząt i chłopców na wyznaczonych boiskach²⁴. Pod koniec lat 30. w proponowanych grach i zabawach ruchowych

¹⁹ Ustalono, że „Suma powierzchni boisk i ogrodów sportowych w każdym mieście winna wynosić tyle, aby na głowę mieszkańca przypadało 3 mtr. kw. [metry kwadratowej] w tem boiska dla dzieci powinny zajmować przestrzeń 0,8 mtr. kw. na głowę ludności”. *W trosce o zdrowie i tężyznę fizyczną młodego pokolenia*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1931, nr 23, s. 469.

²⁰ *W trosce o zdrowie...*

²¹ *Ibidem*, s. 469–470.

²² APŁ, AmŁ, WOiK, sygn. 16819: Półkolonie i kolonie 1930–1932, k. 73–74 Sprawozdanie Referatu Wychowania Fizycznego z działalności w sezonie letnim 1932 r.

²³ *Zimowe rozrywki w miejskich parkach*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1932, nr 52, s. 1054.

²⁴ S. Gruszczyński, *Na miejskich placach gier i zabaw*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1938, nr 12, s. 1278–1283.

mocniej akcentowano walory wychowawczo-dydaktyczne, podkreślano, że zabawy „podporządkowują ogół [uczestników] woli prowadzącego, wyrabiają odwagę, hart i posłuszeństwo”²⁵.



Ilustracja 3. Zabawy ruchowe na przyrządach do ćwiczeń, Łódź, przed 1934 rokiem

Źródło: Archiwum Państwowe w Łodzi, Zbiór Ikonograficzny, sygnatura Ł-I-1249.

Warto nadmienić, że zaplecze rekreacyjno-sportowe miejskich parków i placów wykorzystywano również porą zimową – dla całych rodzin organizowano tam sporty zimowe. W grudniu 1933 roku donoszono: „Z nastaniem mrozów Wydział Zdrowotności Publicznej Magistratu przygotowuje 3 bezpłatne tory łyżwiarские, w 3 punktach miasta, na stawie w Parku Poniatowskim, Źródlika, i na 2-hektarowym stawie na Polesiu Konstantynowskim. Ślizgawki otwarte zostaną z chwilą, gdy lód na stawach dojdzie do należytej grubości. Tory będą czynne codziennie

²⁵ *Ibidem.*

od 9-tej rano do zmierzchu”²⁶. Ta forma zimowej rekreacji w mieście utrzymała się do końca okresu międzywojennego.

W roku 1938 obchodzono w Łodzi dziesięciolecie powołania Miejskiego Referatu Wychowania Fizycznego i jednocześnie istnienia miejskich placów gier i zabaw, akcji, którą – przyznać należy – z roku na rok prowadzono coraz prężniej. Na łamach prasowego organu łódzkiego samorządu podsumowano tę inicjatywę: „Łódź należy do rzędu nielicznych miast w Polsce, które uznały potrzebę opieki miasta nad wychowaniem fizycznym młodzieży. [...] Miasto, posiadające ponad 90 tysięcy młodzieży w wieku szkoły powszechnej, która po zajęciach szkolnych szuka rozrywki i zabawy w ciasnych i brudnych podwórkach lub też na ulicy, stara się stworzyć tej dziatwie warunki przez organizowanie miejskich placów gier i zabaw. Jakkolwiek nie wszystkie tereny odpowiadają swemu przeznaczeniu, większość ich stanowi własność prywatną i z tego tytułu nie może być inwestowana, nie przeszkadza to jednak młodzieży na uprawianie tam gier i zabaw ruchowych. Ogromna większość młodzieży pozbawiona jest możliwości wyjazdu z miasta na czas feryj szkolnych, to też chętnie korzysta z miejskich terenów i urządzeń sportowych”²⁷. Zestawiano własne, łódzkie możliwości i ograniczenia w tym zakresie z innymi miastami Rzeczypospolitej, podkreślano konieczność wyjścia z ofertą aktywności ruchowej do mieszkańców uboższych dzielnic miasta: „W porównaniu z Krakowem, który posiada za sobą wieloletnią tradycję ogrodów jordanowskich, czy też Warszawą, posiadającą pięknie urządzone tereny, Łódź stwarza sobie dopiero rodzimy swoisty typ ogrodów jordanowskich, chociaż wychowanie fizyczne młodzieży już przed 10 laty znalazło prawo obywatelstwa. Miasto otacza głównie opieką te dzielnice, które skupiają ludność robotniczą, dlatego też większość terenów rozrzuconych jest na peryferiach miasta”²⁸.

Pod koniec okresu międzywojennego wszystkie tereny zabawowe oddawano do użytku dzieci i młodzieży już z końcem kwietnia. Na ogólną liczbę 19 placów uruchomionych latem 1938 roku (od 1 czerwca do 31 sierpnia), 11 funkcjonowało na terenach miejskich, natomiast 8 stanowiło własność prywatną. Zajęcia na powietrzu odbywały się codziennie w godzinach rannych i popołudniowych: od 9.00 do 12.00 i od 16.00 do 19.00. Z dziećmi i młodzieżą pracowały wówczas 42 wychowawczynie, które wcześniej ukończyły specjalistyczny kurs²⁹. Przeciętna dzienna frekwencja oscylowała wokół 10 tysięcy uczestników dziennie.

* * *

Na poziomie lokalnym sprawy wychowania fizycznego, w tym kwestia zorganizowania na terenie miasta specjalnych miejsc – placów gier i zabaw dla dzieci i młodzieży, znalazła się wśród istotnych zadań społeczno-zdrowotnych i wychowawczych, jakie wobec młodego pokolenia w latach 1929–1939 nakreślił łódzki

²⁶ *Zimowe rozrywki...*, s. 1054.

²⁷ S. Gruszczyński, *Na miejskich placach...*, s. 1278.

²⁸ *Ibidem*, s. 1279.

²⁹ *Ibidem*, s. 1280.

samorząd. Ruch na powietrzu cieszył się wśród uczestników akcji dużą popularnością, o czym świadczyła frekwencja. Oprócz walorów rekreacyjnych, tego rodzaju aktywność dostarczała dzieciom korzyści zdrowotnych, była jednocześnie istotnym elementem zagospodarowania czasu wolnego uczniów. Stanowiła też urozmaicenie i uatrakcyjnienie codziennych zajęć, zwłaszcza dla tych, którzy podczas wakacji nie mogli skorzystać z wyjazdu poza miasto. Różnorodne formy aktywności fizycznej przeplatały się z pracą wychowawczą, zwłaszcza pod koniec lat międzywojennych. Sam ruch na powietrzu miał stanowić uzupełnienie ogólnego wychowania fizycznego dzieci i młodzieży. Rekreacja na powietrzu wymagała istnienia trzech głównych czynników: miejsca (był nim park, plac, boisko, ogród jordanowski), przyrządów i przyborów do zabaw oraz konkretnych propozycji ruchowych w postaci zabaw, gier i ćwiczeń. Wspomagającą rolę pełnili wychowawcy – instruktorzy wychowania fizycznego; to pod ich kierunkiem korzystano z oferty zajęć na powietrzu.

Piśmiennictwo

Archiwum Państwowe w Łodzi:

– Wydział Opieki Społecznej, sygnatura:

18499: Sprawa półkolonii dla dzieci szkół ludowych 1919.

– Wydział Oświaty i Kultury, sygnatury:

16814: Półkolonie letnie 1918–1921;

16819: Półkolonie i kolonie 1930–1932;

16823: Gry i zabawy w publicznych szkołach powszechnych 1921–1926.

– Zbiór Ikonograficzny, sygnatura:

Ł-I-1242; Ł-I-1249.

Frekwencja na miejskich placach gier i zabaw dla dzieci, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 34.

Frekwencja na miejskich placach gier i zabaw dla dzieci, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 35.

Gruszczyński S., *Na miejskich placach gier i zabaw*, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1938, nr 12.

Małolepszy E., *Z dziejów organizacji i zarządzania kulturą fizyczną w Polsce w latach 1918–1998*, „Prace Naukowe. Kultura Fizyczna” 2001, nr 4.

Miejskie place gier dla dzieci, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 30.

O place zabaw dla dzieci, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1929, nr 1.

Sikorski W., *Istota wychowania fizycznego*, „Higiena Ciała i Sportu” 1925, nr 8.

Stoniewski M., *Koncepcje i organizacja wychowania fizycznego i sportu w okresie międzywojennym*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” 1988, nr 9.

Sosnowska J., *Opieka nad dzieckiem w Polsce międzywojennej. Robotnicze Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – Oddział Łódzki (1923–1939)*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2020.

Sosnowska J., *Z dziejów opieki społecznej w Polsce międzywojennej. Półkolonie letnie w Łodzi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2018.

W trosce o zdrowie i tężyznę fizyczną młodego pokolenia, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1931, nr 23.

Zimowe rozrywki w miejskich parkach, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1932, nr 52.

Z miejskich placów gier i zabaw, „Dziennik Zarządu Miasta Łodzi” 1931, nr 8.

W trosce o zdrowie – perspektywa organizacyjna

Streszczenie. Zdrowie człowieka jest zagadnieniem, które pozostaje w obszarze zainteresowań jednostek i różnorodnych instytucji. To również przedmiot badań i wprowadzania praktycznych aplikacji wśród przedstawicieli nauk organizacji i zarządzania. Współcześnie jedną z coraz bardziej upowszechnianych idei jest zarządzanie wiekiem – rozwiązanie, które wykorzystując wartość różnorodności pokoleniowej, stara się wszechstronnie zadbać o zasoby pracownicze. Ważnym obszarem realizacji tej idei jest troska o zdrowie i bezpieczeństwo pracy uczestników organizacji.

W opracowaniu zaprezentowano wyniki badań ilustrujące ocenę wybranych praktyk skierowanych na ochronę i promocję zdrowia pracowników. W badaniu uczestniczyło 757 pracowników w wieku 20–78 lat. W badaniu wykorzystano Skalę Satysfakcji z Pracy, Skalę Przywiązania do Organizacji, Kwestionariusz Klimatu Organizacyjnego i ankietę własnego autorstwa, uwzględniającą praktyki organizacyjne z zakresu ochrony i promocji zdrowia. Policzono rozkłady częstości, wykonano analizę korelacji rang Spearmana i tabele krzyżowe wraz z testami niezależności chi kwadrat. Badani najwyżej ocenili aktywność organizacji w obszarze dbałości o bezpieczeństwo warunków pracy i kontrolę zagrożeń. Istotnym uwarunkowaniem działań organizacyjnych był typ klimatu organizacyjnego. Ujawniono istotne pozytywne związki częstości działań firmy na rzecz ochrony zdrowia pracowników z satysfakcją tych ostatnich z pracy i przywiązaniem ich do organizacji.

Słowa kluczowe: zdrowie, zarządzanie wiekiem, klimat organizacyjny, satysfakcja z pracy, przywiązanie do organizacji

Care for health – organizational perspective

Abstract. Human health is an issue of interest to individuals and various institutions. It is also the subject of research and implementation of practical applications among representatives of organization and management sciences. One of the more and more popular ideas today is age management – a solution that uses the value of generational diversity to comprehensively take care of employee resources. An important area of implementing this idea is concern for the health and safety of the participants of the organization.

The study presents the results of research illustrating the assessment of selected practices, aimed at the protection and promotion of employees' health. 757 employees aged 20–78

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Instytut Psychologii, e-mail: anna.lubranska@now.uni.lodz.pl

participated in the study. The study used the Job Satisfaction Scale, the Organizational Commitment Scale and a proprietary questionnaire, taking into account organizational practices in the field of health protection and promotion. Frequency distributions, Spearman's rank correlation analysis, and crosstabs with chi-square tests were counted. The respondents rated the organization's activity in the area of care for the safety of working conditions and risk control the highest. An important determinant of organizational activities is the type of organizational climate. Significant positive relationships between the frequency of the company's activities for the protection of employees' health and satisfaction with work and organizational commitment were revealed.

Key words: health, age management, organizational climate, job satisfaction, organizational commitment

Wstęp

Zdrowie należy do najważniejszych wartości w życiu człowieka. Dowodzą tego nasze indywidualne doświadczenia, jak również doniesienia empiryczne. W odpowiedzi na pytanie Centrum Badania Opinii Społecznej: „Co dla Pana(i) jest najważniejsze w życiu?”, zdecydowana większość respondentów (47%) odpowiedziała: zdrowie (na drugim miejscu w tym zestawieniu znalazła się rodzina, 39%, a na trzeciej pozycji: praca, dobra praca, pewność zatrudnienia, stabilne zatrudnienie, 8%)¹. Taki rozkład wyników nie jest zaskakujący – wielu z nas ceni i chroni zdrowie swoje (i najbliższych) jako dobro najwyższej wartości.

Obok starań indywidualnych, w trosce o nasze zdrowie mogą nam pomóc różnego rodzaju rozwiązania systemowe, organizacyjne i instytucje. To także obowiązek pracodawcy. Kodeks Pracy wyraźnie określa powinności pracodawcy w tym zakresie. Mianowicie jest on zobowiązany chronić zdrowie i życie pracowników, zapewnić im bezpieczne i higieniczne warunki pracy, jak również zadbać o systematyczne szkolenie w zakresie BHP².

Projekt badawczy realizowany z udziałem średnich i dużych polskich przedsiębiorstw (n = 1000)³, pokazał, iż 49% pracodawców podziela pogląd, że to od zakładu pracy w dużym stopniu zależy, czy pracownicy będą się cieszyć dobrym zdrowiem przez cały czas aktywności zawodowej. Spośród badanych, 51% jest przekonanych, że może skutecznie oddziaływać na pozytywne zmiany stylu życia swoich pracowników. W świetle obecnych zjawisk demograficznych warto podkreślenia jest fakt, iż dla 56% ważne pozostaje wspieranie starszej części kadry w dbałości o zdrowie, ze świadomością, że dzięki temu może ona zachować sprawność podobną jak młodszy współpracownicy. Dla 45% firm, które realizują promocję zdrowia, istotny motyw tego rodzaju działalności stanowi chęć prze-

¹ B. Badora, *Wartości w czasach zarazy*, Komunikat z badań, nr 160/2020, s. 2–3, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_160_20.PDF [dostęp: 19.08.2021].

² <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/kodeks-pracy-16789274> [dostęp: 18.08.2021].

³ E. Goszczyńska, *Promocja zdrowia w średnich i dużych zakładach pracy w Polsce wobec procesu starzenia się ludności. Specyfika firm o różnej wielkości zatrudnienia i kondycji ekonomicznej*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(1), s. 17–31.

ciwdziałania skutkom starzenia się załogi. Przesłanki takiej aktywności, obok ich ekonomicznego charakteru – troski o efektywność pracy, wskazują na docenianie przez znaczną grupę polskich pracodawców zysków płynących z realizacji prozdrowotnych przedsięwzięć.

Potrzebę troski o zdrowie pracowników i konieczność działań promocyjnych w tym zakresie odnaleźć można w założeniach zarządzania wiekiem (*age management*). To rozwiązanie, które stanowi odpowiedź na współczesne społeczno-demograficzne wymagania rynku pracy. Z wykorzystaniem różnorodnych metod i mechanizmów inwestowania w kapitał ludzki dąży się do jednoczesnej dbałości zarówno o potrzeby pracowników (młodszych i starszych), jak i o interes organizacji⁴. Obszary i narzędzia zarządzania wiekiem obejmują: rekrutację i selekcję, kształcenie ustawiczne, rozwój kariery zawodowej, elastyczne formy zatrudnienia, ochronę i promocję zdrowia, przesunięcia między stanowiskami, kończenie zatrudnienia i przechodzenie na emeryturę⁵.

Działania w zakresie ochrony i promocji zdrowia (zapobiegawcze lub zaradcze) są kierowane do wszystkich pracowników, niezależnie od ich wieku, celem zoptymalizowania procesów pracy i organizacji pracy, umożliwienia pracownikowi uzyskania wysokiej wydajności pracy, przy jednoczesnym zachowaniu dobrego stanu zdrowia i zdolności do pracy. Szczegółowe praktyki w tym obszarze odnoszą się m.in. do monitorowania zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy, monitorowania stanu zdrowia pracowników, edukowania pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, zapewnienia ergonomii stanowiska pracy, wspierania prozdrowotnych działań pracowników, stosowania kompleksowej strategii ochrony i promocji zdrowia⁶.

W niniejszym opracowaniu, w aspekcie teoretycznym i empirycznym, podjęto problematykę zdrowia, przyjmując perspektywę organizacyjną. Wykorzystując wyniki badań własnych, przedstawiono aktywność współczesnych firm w zakresie ochrony zdrowia pracowników.

Materiał i metoda badań

Zasadniczym celem projektu była ocena częstości stosowania przez firmy praktyk na rzecz ochrony zdrowia pracowników (prowadzenia działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia, zapewnienia personelowi odpowiedniej

⁴ M. Cichorzewska, B. Mazur, A. Niewiadomska, E. Sobolewska-Poniedziałek, K. Zimnoch, B. Ziółkowska, *Zarządzanie wiekiem. Aspekt regionalny, instytucjonalny oraz organizacyjny*, Politechnika Lubelska, Lublin 2015; S. Stachowska, *Zarządzanie wiekiem w organizacji*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2012, nr 3–4, s. 125–138.

⁵ J. Litwiński, U. Sztanderska, *Zarządzanie wiekiem w przedsiębiorstwie*, UW, PARP, Warszawa 2010, s. 9, <https://www.parp.gov.pl/files/74/87/110/10073.pdf> [dostęp: 19.08.2021].

⁶ J. Litwiński, U. Sztanderska, *Wstępne standardy zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach*, 2010, s. 56–62, <https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/2010-wstepnestandardyzarządzaniawiekim.pdf> [dostęp: 19.08.2021].

opieki zdrowotnej, troski o bezpieczeństwo pracy, monitorowania zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy). Stosownie do przyjętego celu badań, eksplorując ten obszar działalności organizacyjnej, sformułowano następujące pytanie badawcze:

„Jak często, w ocenie badanych, ich firmy realizują w stosunku do swoich pracowników praktyki prozdrowotne (działania edukacyjne, np. wykłady, szkolenia na temat zdrowego stylu życia, zapewniają pracownikom właściwą opiekę zdrowotną, dbają o bezpieczeństwo pracy pracowników, monitorują zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy)?”

Do projektu wprowadzono zmienną klimatu organizacyjnego, uznawanego za znaczące uwarunkowanie zachowań jednostkowych i organizacyjnych⁷. Efekty badań nad klimatem organizacyjnym wykorzystuje się w celu wyjaśnienia zjawisk organizacyjnych, doświadczeń indywidualnych i zespołowych. Dane te znajdują też zastosowanie przy ocenie mechanizmów adaptacyjnych organizacji, możliwości dostosowania się do wymogów otoczenia, oczekiwań i potrzeb klientów. Percepcja czynników klimatu organizacyjnego w znacznym stopniu warunkuje akceptację pracowników dla wprowadzanych w firmie zmian, praktyk i strategii rozwojowych. Analiza wymiarów klimatu organizacyjnego pozwala zrozumieć sytuacje konfliktowe na tle społecznym i kulturowym, pożądane zjawiska organizacyjne, np. zaangażowanie w pracę, jak również te o charakterze dysfunkcyjnym, m.in. wypalenie zawodowe czy mobbing⁸. Klimat organizacyjny jawi się również jako wyznacznik dobrostanu psychicznego pracowników⁹.

W opisywanym badaniu wykorzystano koncepcję D. Kolba, dla którego klimat organizacyjny jest „spostrzeganą przez pracowników sytuacją organizacyjną, wynikającą z procesu interakcji zachodzącej między nimi a organizacją”¹⁰. W propozycji D. Kolba typ klimatu organizacyjnego tworzą jego następujące składowe: odpowiedzialność, wymagania, nagrody, zorganizowanie, poczucie ciepła i poparcia, kierowanie. Autor formułuje charakterystyki dwóch, skrajnych typów klimatu organizacyjnego: wspierającego i autokratycznego. W klimacie wspierającym pracownik realizuje ambitne, wysoce angażujące, stymulujące zadania, doskonalcące jego rozwój zawodowy, wymagające osobistej odpowiedzialności za ich wykonanie. W zespole panuje silna więź, merytoryczne i emocjonalne wsparcie, zarówno ze strony przełożonego, jak i współpracowników. Komunikacja przebiega dwukierunkowo. Autokratyczny klimat organizacyjny (przeciwieństwo typu wspie-

⁷ *Klimat organizacyjny i jego konsekwencje dla funkcjonowania pracowników*, red. A. Lipińska-Grobelna, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007.

⁸ K. Durniat, *Metodologia i zastosowanie badań klimatu organizacyjnego – na przykładzie zrealizowanego projektu badawczego*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 2012, nr 249, s. 347–357; A. Lubrańska, *Klimat organizacyjny a wypalenie zawodowe*, „Medycyna Pracy” 2011, nr 62(6), s. 623–631; W. Świętochowski, *Klimat organizacyjny jako istotna właściwość miejsca pracy*, [w:] *Polskie doradztwo dla młodzieży – idea czy rzeczywistość*, red. H. Skłodowski, Społeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania, Łódź 2008, s. 121–130.

⁹ A. Lubrańska, *Klimat organizacyjny jako predyktor zdrowia psychicznego pracowników*, „Humanizacja Pracy” 2014, nr 4(278), s. 117–132.

¹⁰ S. Chelpa, *Walidacja kwestionariusza klimatu organizacyjnego Kolba*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 3, s. 379–387.

rającego) cechują mało sprecyzowane, niejasne wymagania, niewyzwalające poczucia odpowiedzialności. W zespole brakuje pozytywnych relacji, członkowie zespołu są raczej karani, krytykowani wobec niepowodzeń niż nagradzani, doceniani za sukcesy. Pracownicy funkcjonują w braku zaufania i wzajemnego wsparcia, nie akceptują przełożonych, są im nieprzychylni, podważają ich autorytet, reagują oporem i niechęcią wobec wydawanych poleceń. Komunikacja przyjmuje najczęściej postać jednostronną; nadawcą zwykle pozostaje osoba z wyższych szczebli organizacyjnych. Kolb wyróżnia także formę pośrednią między klimatem autokratycznym a wspierającym, charakteryzowaną przez brak jednoznacznych reguł postępowania¹¹. Operacjonalizację teoretycznych założeń koncepcji Kolba stanowi Kwestionariusz Klimatu Organizacyjnego, zastosowany w niniejszym badaniu.

Wykorzystując założenia omówionej koncepcji i przedstawione powyżej przesłanki, sformułowano następującą hipotezę badawczą:

H1: Istnieje zależność pomiędzy częstością stosowania przez pracodawców praktyk prozdrowotnych (działań edukacyjnych, np. wykładów, szkoleń na temat zdrowego stylu życia, zapewnienia pracownikom właściwej opieki zdrowotnej, dbałości o bezpieczeństwo pracy pracowników, monitorowania zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy) a typem klimatu organizacyjnego. W klimacie wspierającym, z uwagi na jego strukturę i prorozwojową wartość (dla jednostki, zespołu, organizacji), częstość działań pracodawców na rzecz ochrony zdrowia personelu będzie większa niż w klimacie autokratycznym, cechującym się niskim stopniem wzajemnego zaufania, wsparcia i zainteresowania.

Pogłębiając możliwość opisu analizowanego zjawiska i wnioskowania, postawiono kolejną hipotezę badawczą, odnoszącą się do relacji pomiędzy jakością doświadczeń podmiotowych (satysfakcji z pracy i przywiązania do organizacji) a częstością stosowania przez firmy działań na rzecz ochrony zdrowia personelu:

H2: Istnieje zależność pomiędzy częstością stosowania przez pracodawców praktyk prozdrowotnych (działań edukacyjnych, np. wykładów, szkoleń na temat zdrowego stylu życia, zapewnienia pracownikom właściwej opieki zdrowotnej, dbałości o bezpieczeństwo pracy pracowników, monitorowania zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy) a poziomem satysfakcji z pracy i przywiązania do organizacji badanych osób.

Wykorzystanie w badaniu zmiennej satysfakcji z pracy wynika z faktu, iż wśród uwarunkowań satysfakcji z pracy wymienia się m.in. ryzyko zranienia, wypadku, śmierci w pracy, postrzegania pracy jako niebezpiecznej, doświadczania hałasu w pracy, uciążliwości psychicznej pracy, jej fizycznej ciężkości, stresu w pracy, przeciążenia pracą, niekorzystnych warunków fizycznych, temperatury, wilgotności. Zmienne te pozostają w negatywnych związkach z satysfakcją z pracy¹². Wykorzystując te przesłanki, należy oczekiwać, iż satysfakcja z pracy

¹¹ *Ibidem*, s. 379.

¹² S. Pastuszka, *Czynniki społeczno-demograficzne oraz charakterystyki miejsca zatrudnienia a satysfakcja z pracy*, „Rynek Pracy” 2019, nr 2, s. 59.

badanych osób będzie pozostawać w istotnej relacji do praktyk organizacyjnych nakierowanych na ochronę i promocję zdrowia pracowników.

Z kolei przywiązanie do organizacji (*organizational commitment*) widoczne jest w sile i jakości więzi pracownika z miejscem pracy, określa jego chęć opuszczenia danej organizacji bądź pozostania w niej. Spopularyzowaną w literaturze koncepcją jest 3-czynnikowy model przywiązania do organizacji autorstwa J. Meyera i N. Allen¹³, obejmujący aspekt przywiązania afektywnego, normatywnego i trwałego. Czynniki oddziałujące na rozwój komponentów przywiązania do organizacji mają charakter zmiennych indywidualnych, np. cechy osobowości¹⁴ i zmiennych sytuacyjnych. W kontekście podjętej problematyki, uwagę zwraca m.in. środowisko pracy, które, co pokazują metaanalizy¹⁵, w różnych swoich wymiarach wykazuje znaczące oddziaływanie na przywiązanie organizacyjne. Zaobserwowano również istotną relację bezpieczeństwa pracy i przywiązania do organizacji¹⁶. Odwołując się do powyższej argumentacji przyjęto, że przywiązanie do organizacji będzie wykazywać istotną zależność wobec funkcjonalnego aspektu środowiska pracy związanego z częstością stosowania w firmach działań o charakterze prozdrowotnym.

Badaniem objęto 757 osób (402 kobiety i 355 mężczyzn), w wieku od 20 do 78 lat ($M = 44,30$, $SD = 14,66$), ze stażem pracy od 1 roku do 60 lat ($M = 21,01$, $SD = 4,39$)¹⁷. Badani reprezentowali zróżnicowane wykształcenie: podstawowe (1,06%), zawodowe (8,98%), średnie (28,27%), studia licencjackie (12,81%), studia magisterskie (35,93%), studia podyplomowe (12,95%) i byli zatrudnieni na stanowiskach wykonawczych (52%), kierowniczych (13,5%) i specjaliści (34,5%). Praca respondentów miała charakter pracy raczej umysłowej (72,9%) i pracy raczej fizycznej (27,1%). Uczestnictwo w badaniu było dobrowolne. Respondentom przedstawiono ogólne założenia badania, zapewniając gwarancję pełnej anonimowości oraz użycie zgromadzonego materiału empirycznego wyłącznie w celach naukowych. Czas badania nie był ograniczony.

¹³ J.P. Meyer, N.J. Allen, *A three-component conceptualization of organizational commitment*, „Human Resource Management Review” 1991, vol. 1, s. 61–89.

¹⁴ D. Choi, I.-S. Oh, A.E. Colbert, *Understanding organizational commitment: A meta-analytic examination of the roles of the five-factor model of personality and culture*, „Journal of Applied Psychology” 2015, vol. 100(5), s. 1542–1567.

¹⁵ J. Hanaysha, *Testing the effects of employee engagement, work environment, and organizational learning on organizational commitment*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” 2016, vol. 229, s. 289–297, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042816310746?via%3Dihub> [dostęp: 18.08.2021].

¹⁶ N. Mosaybian, M. Jafari, *The study of relationship between job security and organizational commitment*, „Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review” 2014, vol. 3(6), s. 185–189, https://www.arabianjbmr.com/pdfs/KD_VOL_6_8/2.pdf [dostęp: 19.08.2021]; A. Ramay, M. Ramay, *Antecedents of organizational commitment of banking sector employees in Pakistan*, „Serbian Journal of Management” 2012, vol. 7(1), s. 89–102, <https://www.researchgate.net/publication/291407684> [dostęp: 12.08.2021].

¹⁷ W doborze osób do próby obowiązywały dwa zasadnicze kryteria: respondenci byli osobami pracującymi, ze stażem pracy od 1 roku (było to minimalne kryterium długości zatrudnienia, pozwalające na zaklasyfikowanie osoby badanej do próby).

Przy zbieraniu materiału empirycznego wykorzystano następujące narzędzia badawcze:

- Skalę Satysfakcji z Pracy¹⁸ przeznaczoną do pomiaru poznawczego aspektu ogólnego zadowolenia z pracy, obejmującą 5 stwierdzeń, ocenianych na siedmiostopniowej skali, od 1 – „zdecydowanie nie zgadzam się” do 7 – „zdecydowanie zgadzam się”. Wynik ogólny (suma wszystkich ocen) wskazuje na stopień satysfakcji z pracy. Zakres wyników wynosi od 5 do 35 – im wyższy wynik, tym wyższa satysfakcja z pracy. Własności psychometryczne narzędzia są zadowalające.

- Skalę Przywiązania do Organizacji (*Organizational Commitment Scale*, OCS) J.P. Meyera i N.J. Allen, w polskim opracowaniu A. Bańki, R. Bazińskiej, A. Wołowskiej¹⁹. Skala obejmuje 18 pozycji po 6 dla podskal: Przywiązania Afektywnego (odnoszącego się do emocjonalnego przywiązania jednostki do organizacji, stopnia identyfikacji z nią); Przywiązania Trwałego (określającego tendencję do pozostawiania w organizacji wobec spostrzeganych kosztów, ponoszonych przez jednostkę w momencie odejścia); Przywiązania Normatywnego (warunkowanego przez normy społeczne i poczucie zobowiązania wobec organizacji). Badani posługują się siedmiostopniową skalą, od 1 do 7 (1 – oznacza „zupełnie nie zgadzam się”, 7 – „całkowicie zgadzam się”). Wyniki obliczane są oddzielnie dla każdej z podskal. Narzędzie cechują satysfakcjonujące parametry psychometryczne.

- Kwestionariusz Klimatu Organizacyjnego D.A. Kolba (w polskiej adaptacji S. Chelpy²⁰), służący do diagnozy klimatu organizacyjnego, zbudowany z sześciu pozycji, opisujących ogólne właściwości miejsca pracy, składowe klimatu organizacyjnego: odpowiedzialność, wymagania, nagrody, zorganizowanie, poczucie ciepła i poparcia, kierowanie. Osoba badana dysponuje 10-punktową skalą odpowiedzi (1 – minimalne natężenie poszczególnych warunków pracy, a 10 – ich maksymalne natężenie). Uzyskane rezultaty pozwalają na określenie typu klimatu organizacyjnego (klimatu autokratycznego, klimatu wspierającego albo formy pośredniej pomiędzy nimi). Kwestionariusz posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne.

W projekcie wykorzystano również ankietę własnego autorstwa, uwzględniającą praktyki organizacyjne z zakresu: rozwoju, oceny i awansu pracowników, doskonalenia zawodowego, polityki szkoleniowej, ochrony i promocji zdrowia, bezpieczeństwa pracy, polityki emerytalnej. Twierdzenia oceniano z zastosowaniem skali: 1 – nigdy, 2 – rzadko, 3 – często, 4 – zawsze. Uwzględnienie 4-stopniowej kategorii odpowiedzi (4-elementowej skali bez punktu neutralnego, tzw. skali „wymuszonego wyboru”) było zabiegiem celowym, zmniejszającym ryzyko użycia nadmiernej liczby wyborów neutralnych – występowania tzw. błędu tendencji centralnej. Na potrzeby niniejszego opracowania, zgodnie z podjętą w nim

¹⁸ A. Zalewska, *Skala Satysfakcji z Pracy – pomiar poznawczego aspektu ogólnego zadowolenia z pracy*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica” 2003, nr 7, s. 49–61.

¹⁹ A. Bańka, A. Wołowska, R. Bazińska, *Polska wersja Meyera i Allen Skali Przywiązania do Organizacji*, „Czasopismo Psychologiczne” 2002, nr 8, s. 65–74.

²⁰ S. Chelpa, *Walidacja kwestionariusza...*

problematyką, zaprezentowano wyniki dotyczące działań pracodawców w obszarze ochrony i promocji zdrowia pracowników, dbałości o bezpieczeństwo pracy.

Pozyskano również dane o charakterze metryczkowym: wiek, płeć, staż pracy, stanowisko pracy (wykonawcze, kierownicze, specjalista), rodzaj pracy (praca raczej umysłowa, praca raczej fizyczna). Zebrane dane poddano opracowaniu statystycznemu z wykorzystaniem programu SPSS Statistics, wersja 26. Policzone rozkłady częstości, wykonano analizę korelacji rang Spearmana i analizę tabel krzyżowych wraz z testami niezależności chi kwadrat. Otrzymane rezultaty zaprezentowano w poniższych tabelach.

Wyniki i dyskusja

W pierwszej kolejności, szukając odpowiedzi na sformułowane pytanie badawcze, dotyczące stosowanych przez firmy praktyk na rzecz ochrony zdrowia pracowników (prowadzenie działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia, zapewnienie personelowi odpowiedniej opieki zdrowotnej, troska o bezpieczeństwo pracy, monitorowanie zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy), policzono rozkłady częstości. Otrzymane wyniki przedstawiono w tabelach 1–4.

Tabela 1. W mojej firmie prowadzi się działania edukacyjne (np. wykłady, szkolenia) na temat zdrowego stylu życia – rozkład częstości

W mojej firmie prowadzi się działania edukacyjne (np. wykłady, szkolenia) na temat zdrowego stylu życia		
Rozkład częstości	N	%
Nigdy	356	47,0
Rzadko	228	30,1
Często	131	17,3
Zawsze	42	5,5
OGÓŁEM	757	100,0

Źródło: badania własne.

W świetle zaprezentowanych rezultatów zauważa się, iż realizowanie działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia jest mało popularne. Według badanych, w ich firmach zdarza się to często w 17,3%, a zawsze jedynie w 5,5%. Niestety, nie są to wyniki satysfakcjonujące. Zwłaszcza, że obserwuje się wysokie zapotrzebowanie na ten rodzaj wsparcia edukacyjnego, szczególnie w starszych grupach wiekowych. To efekt projektu badawczego²¹, zrealizowanego przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w latach 2017–2018, poświęconego uwarunkowaniom uczenia

²¹ K. Pawłowska-Cyprysiak, *Uczenie się pracowników starszych – raport wstępny z badań*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2018, nr 5, s. 18–21.

się pracowników starszych (50+). Respondenci wyrazili gotowość (27%) do uczestnictwa w kursach/szkoleniach poświęconych tematyce zdrowotnej (jak troszczyć się o zdrowie, jak zapobiegać chorobom). Zainteresowaniem cieszą się również szkolenia dotyczące radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi (31%). Złożone przez badanych deklaracje mogą sugerować potrzebę zyskiwania wiedzy dotyczącej osobistych zasobów, psychofizycznego dobrostanu, jego uwarunkowań i form dbałości o własne zdrowie. Upowszechnienie się tych cennych kompetencji znacząco sprzyja jakości życia współczesnego człowieka. Może zatem cieszyć fakt, iż w efekcie cytowanego już badania²², ze stanowiskiem „Firma, która pomaga pracownikom zdrowo się odżywiać, aktywnie spędzać czas, radzić sobie ze stresem itp., może skutecznie zmienić ich styl życia na zdrowszy” zgodziło się 51% pracodawców uczestniczących we wspomnianym projekcie (przeciwnego zdania było 34%, niezdecydowanych 15%). Badaniem objęto 757 osób (402 kobiety i 355 mężczyzn). Warto dodać, iż istotny czynnik różnicujący odpowiedzi stanowiła sytuacja ekonomiczna firmy; w grupie o bardzo dobrej kondycji finansowej powyższy pogląd zaaprobowало 61% respondentów (w przypadku kondycji finansowej mniej niż dobrej 47%).

Tabela 2. W mojej firmie zapewnia się pracownikom właściwą opiekę zdrowotną – rozkład częstości

W mojej firmie zapewnia się pracownikom właściwą opiekę zdrowotną		
Rozkład częstości	N	%
Nigdy	107	14,1
Rzadko	178	23,5
Często	236	31,2
Zawsze	236	31,2
OGÓŁEM	757	100,0

Źródło: badania własne.

Rozkład wyników w tabeli 2 wskazuje, że zapewnienie w firmach właściwej opieki zdrowotnej pracownikom jest umiarkowanie satysfakcjonujące. Większość respondentów wyraziła opinię, iż ich pracodawcy dopełniają tego zobowiązania często (32,1%) i zawsze (32,1%). Stanowisko konieczności przedstawienia personelowi oferty świadczeń zdrowotnych i ochrony zdrowia upowszechnia się wśród pracodawców. Wskazują na to badania polskich firm²³, w których przeważa pogląd (49%), że „Troska o zdrowie personelu w firmie znacząco pomaga jej w zdobywaniu wartościowych pracowników” i że „Firma powinna dbać o zdrowie personelu, bo polska ochrona zdrowia słabo to robi” (44%). Zdarzają się jednak

²² E. Goszczyńska, *Promocja zdrowia w średnich i dużych zakładach pracy w Polsce wobec procesu starzenia się ludności. Specyfika firm o różnej wielkości zatrudnienia i kondycji ekonomicznej*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(1), s. 17–31.

²³ E. Goszczyńska, *Promocja zdrowia w zakładach pracy o dużym udziale starszych pracowników. Sytuacja w Polsce*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(2), s. 153–176.

tłumaczenia, że „Zdrowie to prywatna sprawa pracownika i firma nie powinna się w to wtrącać” (34%) albo „Firma jest po to, by generować zyski, a nie zajmować się zdrowiem pracowników” (31%).

Tabela 3. W mojej firmie dba się o bezpieczeństwo pracy pracowników – rozkład częstości

W mojej firmie dba się o bezpieczeństwo pracy pracowników		
Rozkład częstości	N	%
Nigdy	20	2,6
Rzadko	118	15,6
Często	275	36,3
Zawsze	344	45,4
OGÓŁEM	757	100,0

Źródło: badania własne.

Tabela 4. W mojej firmie monitoruje się zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy – rozkład częstości

W mojej firmie monitoruje się zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy		
Rozkład częstości	N	%
Nigdy	53	7,0
Rzadko	192	25,4
Często	278	36,7
Zawsze	234	30,9
OGÓŁEM	757	100,0

Źródło: badania własne.

Troska o bezpieczeństwo pracy pracowników jest widoczna w zaprezentowanych wynikach (tab. 3). Dostrzega i pozytywnie ocenia starania swoich pracodawców większość badanych (odpowiedź często wybrało 36,3% respondentów, zawsze 45,4%). To rezultat, który rodzi optymizm. W ocenie monitorowania zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy (tab. 4) dominuje odpowiedź często (wybrało ją 36,3% respondentów) i zawsze (30,9%). Tłem dla przedstawionych danych są przekonania kadry zakładów pracy²⁴, dotyczące skuteczności firm w procesie wspierania pracowników w staraniach o swoje zdrowie. Odpowiednio te działania ilustruje twierdzenie „By dobrze zadbać o zdrowie pracowników, wystarczy przestrzegać przepisów BHP”, z którym zgodziło się 37% respondentów (osób odpowiedzialnych w firmie za szeroko pojęte zarządzanie kwestiami zdrowia personelu).

²⁴ *Ibidem*.

Zebrany materiał empiryczny poddano dalszym analizom – wykonano tabele krzyżowe wraz z testami chi kwadrat, ilustrujące częstość stosowanych praktyk organizacyjnych na rzecz zdrowia pracowników w zależności od typu klimatu organizacyjnego (tabele 5–8).

Tabela 5. Tabela krzyżowa: typ klimatu organizacyjnego a prowadzenie w firmie działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia

			Typ klimatu organizacyjnego			Ogółem
			Klimat autokratyczny	Klimat pośredni	Klimat wspierający	
W mojej firmie prowadzi się działania edukacyjne (np. wykłady, szkolenia) na temat zdrowego stylu życia	Nigdy	N	103	131	122	356
		%	54,50	54,40	37,30	47,00
	Rzadko	N	61	65	102	228
		%	32,30	27,00	31,20	30,10
	Często	N	22	39	70	131
		%	11,60	16,20	21,40	17,30
	Zawsze	N	3	6	33	42
		%	1,60	2,50	10,10	5,50
OGÓŁEM		N	189	241	327	757
		%	100,0	100,0	100,0	100,0
χ2(6) = 41,207, p < 0,001						

Źródło: badania własne.

Sprawdzono, czy od typu klimatu organizacyjnego zależy prowadzenie w firmie działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia. Zastosowany test chi kwadrat jest istotny statystycznie, co oznacza, że taka zależność występuje. Okazało się, że w klimacie autokratycznym i w klimacie pośrednim widoczna jest zdecydowanie niższa częstość tej formy działań organizacji; odpowiedź często i zawsze wybrał niewielki odsetek respondentów. W klimacie wspierającym wskazania były wyższe. Wykazany efekt pozostaje zbieżny z wynikami innych badań. A. Lubrańska²⁵ udowodniła znaczenie klimatu organizacyjnego dla prowadzenia w firmach polityki szkoleniowej. Klimat wspierający okazał się optymalny dla tego rodzaju działań pracodawców. W takiej atmosferze pracy zaobserwowano zwiększoną częstość i zainteresowanie potrzebami edukacyjnymi pracowników. Klimat organizacyjny to istotny predyktor podejmowania szkoleń – w swojej formie

²⁵ A. Lubrańska, *Klimat organizacyjny jako wyznacznik polityki szkoleniowej*, [w:] *Koncepcja zarządzania współczesnymi organizacjami. Monografia*, red. R. Kucęba, E. Kulej-Dudek, P. Pyplacz, K. Smoląg, Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2014, s. 31–41.

wspierającej klimat w organizacji sprzyjał formułowaniu przez pracowników intencji podejmowania szkoleń²⁶.

Tabela 6. Tabela krzyżowa: typ klimatu organizacyjnego a zapewnienie pracownikom właściwej opieki zdrowotnej

			Typ klimatu organizacyjnego			Ogółem
			Klimat autokratyczny	Klimat pośredni	Klimat wspierający	
W mojej firmie zapewnia się pracownikom właściwą opiekę zdrowotną	Nigdy	N	31	40	36	107
		%	16,40	16,60	11,00	14,10
	Rzadko	N	69	64	45	178
		%	36,50	26,60	13,80	23,50
	Często	N	57	84	95	236
		%	30,20	34,90	29,10	31,20
	Zawsze	N	32	53	151	236
		%	16,90	22,00	46,20	31,20
OGÓŁEM		N	189	241	327	757
		%	100,0	100,0	100,0	100,0
χ2 = 75,737, df = 6, p < 0,001						

Źródło: badania własne.

Zapewnienie pracownikom właściwej opieki zdrowotnej istotnie zależy ($\chi^2 = 75,737$, $p < 0,001$) od typu klimatu organizacyjnego. Analiza danych zawartych w tabeli pokazuje, że w klimacie wspierającym występowanie zawsze takich działań deklaruje 46,2% badanych, a w klimacie autokratycznym częstość ta wynosi odpowiednio 16,9%. Otrzymany rozkład wyników znajduje uzasadnienie w charakterystyce typów klimatu organizacyjnego. W klimacie autokratycznym, cechującym się słabymi lub brakiem więzi między współpracownikami, niską przychylnością, może brakować troski i zainteresowania innymi, nie tylko na płaszczyźnie jednostkowej, ale również organizacyjnej. Z kolei klimat wspierający, oparty na wzajemnym zaufaniu i odpowiedzialności, promuje dojrzałe postawy i zachowania, również organizacyjne, prozdrowotne.

²⁶ M. Łaguna, E. Purc, W. Razmus, M. Błaszczuk, K. Gawrońska, *Podejmowanie szkoleń a kultura i klimat organizacyjny*, „Organizacja i Kierowanie” 2015, nr 2, s. 141–154.

Tabela 7. Tabela krzyżowa: typ klimatu organizacyjnego a dbałość o bezpieczeństwo pracy pracowników

			Typ klimatu organizacyjnego			Ogółem
			Klimat autokratyczny	Klimat pośredni	Klimat wspierający	
W mojej firmie dba się o bezpieczeństwo pracy pracowników	Nigdy	N	7	7	6	20
		%	3,70	2,90	1,80	2,60
	Rzadko	N	50	47	21	118
		%	26,50	19,50	6,40	15,60
	Często	N	83	97	95	275
		%	43,90	40,20	29,10	36,30
	Zawsze	N	49	90	205	344
		%	25,90	37,30	62,70	45,40
OGÓŁEM		N	189	241	327	757
		%	100,0	100,0	100,0	100,0
χ2(6) = 85,496, p < 0,001						

Źródło: badania własne.**Tabela 8.** Tabela krzyżowa: typ klimatu organizacyjnego a monitorowanie zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy

			Typ klimatu organizacyjnego			Ogółem
			Klimat autokratyczny	Klimat pośredni	Klimat wspierający	
W mojej firmie monitoruje się zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy	Nigdy	N	14	20	19	53
		%	7,40	8,30	5,80	7,00
	Rzadko	N	72	63	57	192
		%	38,10	26,10	17,40	25,40
	Często	N	68	101	109	278
		%	36,00	41,90	33,30	36,70
	Zawsze	N	35	57	142	234
		%	18,50	23,70	43,40	30,90
OGÓŁEM		N	189	241	327	757
		%	100,0	100,0	100,0	100,0
χ2 = 54,416, p < 0,001						

Źródło: badania własne.

W przypadku zależności między typem klimatu organizacyjnego a troską o bezpieczeństwo pracy (tab. 7) wynik testu chi kwadrat okazał się istotny statystycznie. W odniesieniu do twierdzenia „W mojej firmie dba się o bezpieczeństwo pracy pracowników” odpowiedź zawsze zdecydowanie dominuje w klimacie wspierającym (blisko 63%). Przejawem troski o bezpieczeństwo w pełnieniu zawodowych obowiązków jest również monitorowanie zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy (tab. 8). Praktyki te są zawsze stosowane w klimacie wspierającym w 43,4%. Jednak, co warto odnotować, częstą obecność takich działań w firmie zaobserwowali respondenci poddani wpływowi każdej formy klimatu organizacyjnego.

A. Chudzicka-Czupała²⁷ zadowolenie z warunków, w jakich człowiek pracuje, wypełnia zawodowe obowiązki, zalicza do istotnych czynników oddziałujących na dobrostan jednostki. Praca w środowisku zagrażającym, pozbawionym odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa (fizycznego, emocjonalnego) staje się dla jednostki aktywnością nadmiernie obciążoną ryzykiem psychologicznych kosztów pracy. W myśl definicji²⁸, jest to doświadczenie dyskomfortu psychicznego wyrażonego afektem negatywnym, warunkowanym dezaprobatą ważnych dla podmiotu realiów sytuacyjnych, z jednoczesnym brakiem możliwości oddziaływania na nie (niemożnością ich zmiany) i subiektywną koniecznością pozostawania w nich. Ich bezpośrednim źródłem jest poznawcza ocena stanów rzeczy nieakceptowanych przez jednostkę. Pośrednio, to pochodna innych kosztów, jakie ponosi człowiek (fizjologicznych, ekonomicznych, społecznych)²⁹. K. Biegańska³⁰ wykazała, że doświadczane przez jednostkę psychologiczne koszty pracy, naruszając psychofizyczny dobrostan jednostki, są istotnym predyktorem ogólnego stanu zdrowia pracujących. Podobny rezultat uzyskała D. Nawrat³¹ – psychologiczne koszty pracy ponoszone przez badanych pracowników niekorzystnie oddziaływały na stan ich zdrowia. W kontekście omawianej problematyki warto też wspomnieć o badaniach A. Lubrańskiej³², w których, w rezultacie zastosowanej analizy wariancji, ujawniono istotne uwarunkowanie psychologicznych kosztów pracy określoną postacią klimatu organizacyjnego – najwyższy poziom obciążenia prezentowali badani pracujący w klimacie autokratycznym (zaś najniższe wyniki średnie otrzymano w klimacie wspierającym). Powyższa argumentacja dowodzi, jak znaczącym czynnikiem dobrostanu jednostki jest praca w środowisku bezpiecznym, wolnym

²⁷ A. Chudzicka-Czupała, *Zadowolenie z pracy jako komponent jakości życia współczesnego człowieka*, „Chowanna” 2013, nr 1, s. 14–15.

²⁸ K. Biegańska, *Uciążliwość i psychologiczne koszty pracy: negatywne aspekty funkcjonowania w roli właściciela firmy*, „Folia Psychologica” 2008, nr 12, s. 80.

²⁹ Z. Ratajczak, *Psychologia pracy i organizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 171–172.

³⁰ K. Biegańska, *Uwarunkowania psychologicznego funkcjonowania przedstawicieli różnych grup zawodowych*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 2013, t. XIV, z. 5, cz. I, s. 36–40.

³¹ D. Nawrat, *Wpływ klimatu organizacyjnego na psychologiczne koszty pracy*, „Problemy Profesjologii” 2014, nr 2, s. 156–157.

³² A. Lubrańska, *Klimat organizacyjny wobec obciążeń pracą w aspekcie wieku i płci pracowników*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2014, nr 5(100), s. 69–80.

od zagrożeń. Prezentowane wyniki badań (tab. 7 i 8) pozwalają sądzić, że przyjazne okoliczności zawodowe, kształtowane przez wspierający klimat organizacyjny, powodują wzrost dbałości o bezpieczeństwo pracy i bardziej powszechne monitorowanie zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy. Istotność otrzymanych rozwiązań ($p < 0,001$) pozwala na przyjęcie założeń hipotezy H1.

Istotnym celem prezentowanego projektu było ukazanie zależności, jakie zachodzą pomiędzy stosowaniem przez firmy rozwiązań prozdrowotnych a jakością indywidualnych doświadczeń w kontekście funkcjonowania zawodowego (widocznego w satysfakcji z pracy i przywiązaniu do organizacji). Ustalono siłę i kierunek tych związków; z uwagi na porządkowy charakter zmiennej wyrażającej dane z ankiety dotyczącej stosowania przez organizacje praktyk prozdrowotnych, statystycznym narzędziem wnioskowania była analiza korelacji rang Spearmana, odpowiednia dla tej formy obliczeń statystycznych (tab. 9).

Tabela 9. Związki satysfakcji z pracy, afektywnego, trwałego i normatywnego przywiązania do organizacji z działaniami firmy na rzecz ochrony zdrowia pracowników

		Satysfakcja z pracy	Przywiązanie afektywne	Przywiązanie trwałe	Przywiązanie normatywne
W mojej firmie prowadzi się działania edukacyjne (np. wykłady, szkolenia) na temat zdrowego stylu życia	rho Spearmana	0,264	0,225	0,068	0,226
	p	< 0,001	< 0,001	0,063	< 0,001
W mojej firmie zapewnia się pracownikom właściwą opiekę zdrowotną	rho Spearmana	0,256	0,260	0,129	0,227
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
W mojej firmie dba się o bezpieczeństwo pracy pracowników	rho Spearmana	0,295	0,307	0,162	0,277
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
W mojej firmie monitoruje się zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy	rho Spearmana	0,321	0,221	0,039	0,200
	p	< 0,001	< 0,001	0,283	< 0,001

Źródło: badania własne.

Przedstawione w tabeli 9 rezultaty wskazują, że stosowane przez firmy praktyki na rzecz ochrony zdrowia pracowników (prowadzenie działań edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia, zapewnienie personelowi odpowiedniej opieki zdrowotnej, troska o bezpieczeństwo pracy, monitorowanie zagrożeń dla zdrowia

w miejscu pracy) pozostają w istotnej pozytywnej relacji z satysfakcją z pracy oraz przywiązaniem do organizacji badanych osób (zwłaszcza w aspekcie afektywnym i normatywnym). Otrzymany rozkład wyników sugeruje, iż aprobującej ocenie działalności organizacji w analizowanych obszarach towarzyszy wzrost zadowolenia z pracy, dobrostanu i lojalności respondentów. Na uwagę zasługuje umiarkowanie silny i dodatni związek pomiędzy satysfakcją z pracy a monitorowaniem zagrożeń dla zdrowia w miejscu pracy ($r_s = 0,321$; $p < 0,001$). Efekty statystyczne (uzyskane dla satysfakcji z pracy oraz przywiązania do organizacji, szczególnie dla przywiązania afektywnego i normatywnego) pozwoliły na potwierdzenie hipotezy H2.

Otrzymane zależności odnoszą się do szerokiego kontekstu badań poświęconych satysfakcji z pracy. Wyniki analizy regresji, wykorzystujące dane pochodzące z Europejskiego Sondażu Społecznego, dowodzą ujemnej zależności pomiędzy satysfakcją z pracy a stopniem, w jakim praca zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu objętych badaniem pracowników³³. We wzmiankowanych badaniach satysfakcja z pracy istotnie negatywnie wiąże się również z częstością zmęczenia po pracy. Te empiryczne argumenty wzmacniają przekonanie, iż troska o zdrowie personelu, szeroko rozumiany dobrostan, wyrażona stosowaniem prozdrowotnych praktyk organizacyjnych, istotnie określa poziom satysfakcji z pracy. Poszerzając perspektywę wnioskowania, należy dodać, iż następstwem braku satysfakcji z pracy jest wzrost napięcia, stresu, spadek zaangażowania w pracę, przywiązania do organizacji, silniejsza tendencja do jej opuszczenia³⁴. To kolejne przesłanki warte uwzględnienia w dyskusji na temat uwarunkowań i konsekwencji satysfakcji z pracy – jednostkowych i organizacyjnych.

Kontynuując wątek, w prezentowanych wynikach uwagę zwracają dodatnie wartości współczynników korelacji przywiązania do organizacji i aktywności firm na rzecz ochrony zdrowia pracowników. Pozytywna ocena dbałości o bezpieczeństwo pracy jest szczególnie istotna dla wzrostu afektywnego ($r_s = 0,307$; $p < 0,001$) i normatywnego ($r_s = 0,277$; $p < 0,001$) przywiązania do organizacji. To ważny rezultat, zgodny z wynikami innych badań. E. Goszczyńska³⁵ zauważa, iż wielu menadżerów dostrzega w promocji zdrowia skuteczne rozwiązanie problemów demograficznych, powodujących liczebne kurczenie się zasobów pracy. Takie działania są zachętą dla nowych, wartościowych pracowników oraz, co warto podkreślić, sprzyjają przywiązaniu personelu do firmy. Promocja zdrowia jest zatem ważnym narzędziem w budowaniu lojalności organizacyjnej i długotrwałej więzi z firmą. Należy dodać, iż różnicującym elementem tych ocen jest kondycja finansowa firmy – im lepsza, tym częściej organizacje doceniają skuteczność działań prozdrowotnych w tym zakresie.

³³ S. Pastuszka, *Czynniki społeczno-demograficzne oraz charakterystyki miejsca zatrudnienia a satysfakcja z pracy*, „Rynek Pracy” 2019, nr 2, s. 60–63.

³⁴ A. Rogozińska-Pawelczyk, *Satysfakcja z pracy a stres zawodowy – wyniki badań ilościowych w 3 jednostkach organizacyjnych urzędu*, „Medycyna Pracy” 2018, nr 3, s. 302.

³⁵ E. Goszczyńska, *Promocja zdrowia w średnich i dużych zakładach pracy w Polsce wobec procesu starzenia się ludności. Specyfika firm o różnej wielkości zatrudnienia i kondycji ekonomicznej*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(1), s. 25–26.

Wnioski

Przedstawione rezultaty badań obrazują zakres działań pracodawców na rzecz ochrony i poprawy jakości zdrowia pracowników. W ocenie badanych osób, najmocniej zaznacza się aktywność organizacji w obszarze dbałości o bezpieczeństwo warunków pracy i kontrolę zagrożeń. Nieco słabiej w tym zestawieniu wypada troska pracodawców o zapewnienie pracownikom właściwej opieki zdrowotnej. Najniżej badani ocenili starania swoich pracodawców w zakresie promocji i ochrony zdrowia w miejscu pracy. A szkoda, bo promowanie zachowań prozdrowotnych pracowników, zarówno w sferze zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, oraz redukcja nadmiernej uciążliwości pracy w obu tych obszarach, to istotne zadanie dla współczesnego pracodawcy. Promocja zdrowia stanowi przykład działań o charakterze prewencyjnym, a przecież od dawna wiadomo, że lepiej (i taniej) jest zapobiegać niż leczyć.

Trudno polemizować ze stwierdzeniem, że chyba każdy świadomy pracodawca chciałby w swoich zasobach mieć zadowolonego, przychylnego i oddanego zawodowym obowiązkom pracownika. Na przykładzie zaprezentowanych badań widać, iż warunkiem takiej lojalności jest prozdrowotna aktywność pracodawcy – wzrost częstości działań firmy na rzecz ochrony zdrowia pracowników, ich zawodowego bezpieczeństwa sprzyja satysfakcji z pracy i przywiązaniu do organizacji, podnosząc tym samym jakość funkcjonowania zawodowego. Zatem kształtowanie i utrwalanie więzi na linii pracownik–organizacja oraz wzmacnianie satysfakcji z pracy (którą, dla podkreślenia jej wartości, określa się mianem „jakości życia w pracy”, *quality of working life*³⁶) pozostaje istotnie zależne od starań pracodawcy i osób odpowiedzialnych za organizację warunków i procesu pracy.

Znaczącym czynnikiem dla nasilenia stosowania praktyk z zakresu promocji zdrowia, opieki zdrowotnej, dbałości o bezpieczeństwo pracy i ograniczania zagrożeń w środowisku pracy okazał się klimat organizacyjny. Jednoznacznie kierunek tej relacji oddają prezentowane wyniki badań. Klimat organizacyjny w swojej wspierającej postaci decydował o częstości realizowanych w firmach praktyk prozdrowotnych. Ten wynik warto mieć na uwadze. Atmosfera miejsca pracy przekłada się bowiem na ważne dla pracownika kwestie, których miarą jest troska pracodawcy o dobrostan personelu. Klimat organizacyjny, w swojej strukturze, to zmienna o ważnej roli dla jakości funkcjonowania zawodowego. Klimat wspierający, z wysokim udziałem czynnika interpersonalnego, odpowiedzialności za profesjonalną realizację zadania, za powierzone obowiązki, buduje również w firmie poczucie odpowiedzialności za innych – w analizowanej perspektywie, za ich dobrostan i bezpieczeństwo.

Cennym, podsumowującym głosem w dyskusji nad wartością promocji i ochrony zdrowia w miejscu pracy jest stanowisko A. Sołtys³⁷. W jej ocenie,

³⁶ A. Chudzicka-Czupala, *Zadowolenie z pracy jako komponent jakości życia współczesnego człowieka*, „Chowanna” 2013, nr 1, s. 14–15.

³⁷ A. Sołtys, *Zarządzanie wiekiem jako nowy priorytet polityki personalnej*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 2013, t. XIV, z. 9, s. 62.

odpowiednio wprowadzone standardy z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, ergonomii sprzyjają utrzymaniu zdrowia i sprawności. Poradnictwo, informacje, programy edukacyjne skutecznie minimalizują złe przyzwyczajenia dotyczące pracy, podnoszą jej efektywność, obniżają liczbę wypadków czy chorób zawodowych. A to wartość, na której powinno zależeć obu stronom tej relacji – pracownikom i pracodawcom.

Piśmiennictwo

- Badora B., *Wartości w czasach zarazy*, Komunikat z badań, nr 160/2020, 2020, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_160_20.PDF [dostęp: 19.08.2021].
- Bańka A., Wołowska A., Bazińska R., *Polska wersja Meyera i Allen Skali Przywiązania do Organizacji*, „Czasopismo Psychologiczne” 2002, nr 8, s. 65–74.
- Biegańska K., *Uciążliwość i psychologiczne koszty pracy: negatywne aspekty funkcjonowania w roli właściciela firmy*, „Folia Psychologica” 2008, nr 12, s. 75–93.
- Biegańska K., *Uwarunkowania psychologicznego funkcjonowania przedstawicieli różnych grup zawodowych*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 2013, t. XIV, z. 5, cz. I, s. 23–43.
- Chępa S., *Walidacja kwestionariusza klimatu organizacyjnego Kolba*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 3, s. 379–387.
- Choi D., Oh I.-S., Colbert A.E., *Understanding organizational commitment: A meta-analytic examination of the roles of the five-factor model of personality and culture*, „Journal of Applied Psychology” 2015, vol. 100(5), s. 1542–1567.
- Chudzicka-Czupała A., *Zadowolenie z pracy jako komponent jakości życia współczesnego człowieka*, „Chowanna” 2013, 1, s. 13–38.
- Cichorzewska M., Mazur B., Niewiadomska A., Sobolewska-Poniedziałek E., Zimnoch K., Ziółkowska B., *Zarządzanie wiekiem. Aspekt regionalny, instytucjonalny oraz organizacyjny*, Politechnika Lubelska, Lublin 2015.
- Durniat K., *Metodologia i zastosowanie badań klimatu organizacyjnego – na przykładzie zrealizowanego projektu badawczego*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 2012, nr 249, s. 347–357.
- Goszczyńska E., *Promocja zdrowia w średnich i dużych zakładach pracy w Polsce wobec procesu starzenia się ludności. Specyfika firm o różnej wielkości zatrudnienia i kondycji ekonomicznej*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(1), s. 17–31.
- Goszczyńska E., *Promocja zdrowia w zakładach pracy o dużym udziale starszych pracowników. Sytuacja w Polsce*, „Medycyna Pracy” 2020, nr 71(2), s. 153–176.
- Hanaysha J., *Testing the effects of employee engagement, work environment, and organizational learning on organizational commitment*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” 2016, vol. 229, s. 289–297, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042816310746?via%3Dihub> [dostęp: 18.08.2021].
- Klimat organizacyjny i jego konsekwencje dla funkcjonowania pracowników*, red. A. Lipińska-Grobelny, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007.
- Kodeks Pracy*, <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/kodeks-pracy-16789274> [dostęp: 10.08.2021].
- Litwiński J., Sztanderska U., *Wstępne standardy zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach*, 2010, <https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/2010-wstepnestandardyzarzadzaniawiekim.pdf> [dostęp: 19.08.2021].
- Litwiński J., Sztanderska U., *Zarządzanie wiekiem w przedsiębiorstwie*, UW, PARP, Warszawa 2010, <https://www.parp.gov.pl/files/74/87/110/10073.pdf> [dostęp: 19.08.2021].
- Lubrańska A., *Klimat organizacyjny a wypalenie zawodowe*, „Medycyna Pracy” 2011, nr 62(6), s. 623–631.
- Lubrańska A., *Klimat organizacyjny jako predyktor zdrowia psychicznego pracowników*, „Humanizacja Pracy” 2014, nr 4(278), s. 117–132.

- Lubrańska A., *Klimat organizacyjny jako wyznacznik polityki szkoleniowej*, [w:] *Koncepcja zarządzania współczesnymi organizacjami. Monografia*, red. R. Kućba, E. Kulej-Dudek, P. Pyplacz, K. Smola, Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2014, s. 31–41.
- Lubrańska A., *Klimat organizacyjny wobec obciążeń pracą w aspekcie wieku i płci pracownika*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2014, nr 5(100), s. 69–80.
- Łaguna M., *Satysfakcja z życia i satysfakcja z pracy a motywacja do podejmowania szkoleń. Doniesienie z badań*, „Psychologia Jakości Życia” 2012, nr 12, s. 163–172.
- Łaguna M., Purc E., Razmus W., Błaszczuk M., Gawrońska K., *Podejmowanie szkoleń a kultura i klimat organizacyjny*, „Organizacja i Kierowanie” 2015, nr 2, s. 141–154.
- Meyer J.P., Allen N.J., *A three-component conceptualization of organizational commitment*, „Human Resource Management Review” 1991, vol. 1, s. 61–89.
- Mosaybian N., Jafari M., *The study of relationship between job security and organizational commitment*, „Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review” 2014, vol. 3(6), s. 185–189, https://www.arabianjbm.com/pdfs/KD_VOL_6_8/2.pdf [dostęp: 19.08.2021].
- Nawrat D., *Wpływ klimatu organizacyjnego na psychologiczne koszty pracy*, „Problemy Profesjologii” 2014, nr 2, s. 145–159.
- Pastuszka S., *Czynniki społeczno-demograficzne oraz charakterystyki miejsca zatrudnienia a satysfakcja z pracy*, „Rynek Pracy” 2019, nr 2, s. 55–66.
- Pawłowska-Cypriak K., *Uczenie się pracowników starszych – raport wstępny z badań*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2018, nr 5, s. 18–21.
- Ramay A., Ramay M., *Antecedents of organizational commitment of banking sector employees in Pakistan*, „Serbian Journal of Management” 2012, vol. 7(1), s. 89–102, <https://www.researchgate.net/publication/291407684> [dostęp: 12.08.2021].
- Ratajczak Z., *Psychologia pracy i organizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Rogozińska-Pawelczyk A., *Satysfakcja z pracy a stres zawodowy – wyniki badań ilościowych w 3 jednostkach organizacyjnych urzędu*, „Medycyna Pracy” 2018, nr 3, s. 301–315.
- Sołtys A., *Zarządzanie wiekiem jako nowy priorytet polityki personalnej*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 2013, t. XIV, z. 9, s. 57–74.
- Stachowska S., *Zarządzanie wiekiem w organizacji*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi” 2012, nr 3–4, s. 125–138.
- Świątochowski W., *Klimat organizacyjny jako istotna właściwość miejsca pracy*, [w:] *Polskie doradztwo dla młodzieży – idea czy rzeczywistość*, red. H. Skłodowski, Społeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania, Łódź 2008, s. 121–130.
- Zalewska A., *Skala Satysfakcji z Pracy – pomiar poznawczego aspektu ogólnego zadowolenia z pracy*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica” 2003, nr 7, s. 49–61.

Okołotreningowe zachowania prozdrowotne osób prowadzących aktywny styl życia Sen jako naturalny sposób regeneracji

Streszczenie. Współczesne wyzwania aktywności ruchowej wymagają od osób poddających się wysiłkowi fizycznemu również stosowania skutecznej strategii regeneracji sił psychofizycznych i wzmacniania wzorców ruchowych. Racjonalnie zbudowany system okołotreningowych zachowań prozdrowotnych ma zarówno wartość doraźną, jak i długofalową. W szerszej perspektywie osiąga on bowiem walor samowychowawczy i samokształceniowy w obszarze dbałości o własne zdrowie, tworząc tym samym spersonalizowany wariant edukacji zdrowotnej. Istnieje wiele, dobrze poznanych lub mniej zbadanych, propozycji środków i metod uzupełniających lub kompensujących systematycznie stosowane bodźce treningowe. Jednym z nich jest sen jako naturalny i podstawowy środek regeneracji organizmu.

Słowa kluczowe: sen, zachowania zdrowotne, regeneracja, aktywność fizyczna

Around training pro-health behaviours of people leading an active lifestyle. Sleep as a natural way of regeneration

Abstract. Contemporary challenges of physical activity require people who undergo physical effort also an effective strategy of regenerating psychophysical forces and strengthening movement patterns. A rationally built system of pro-health behaviour around training has both immediate and long-term value. In a broader perspective, it achieves the value of self-education and auto-education in the area of caring for one's own health, thus creating a personalized variant of health education. There are many, well-known or less studied, proposals for measures and methods to supplement or compensate for systematically applied training stimuli. One of them is sleep as a natural and basic means of regeneration of the body.

Key words: dream, health behaviours, regeneration, physical activity

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: piotr.kedzia@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Podjmując się próby ogólnego ustrukturyzowania aktywnego i zdrowego stylu życia, możemy przyjąć, iż składają się na niego ruch, dieta oraz regeneracja. Działaniom człowieka skupionym w tych trzech obszarach w naturalny sposób towarzyszy zjawisko transgresyjności. Przyjęta poznawczo i wzmocniona emocjonalnie świadomość potrzeby lepszej jakości życia wykracza poza stadiony czy kluby fitness i przenika do życia codziennego. Wspomnianej przemianie zachowań towarzyszy również swego rodzaju pragmatyzm. W ujęciu ilościowym, jeżeli przyjmiemy, że czas, jaki zostaje poświęcony na dzienną aktywność ruchową, wynosi od 1 do 1,5 godziny, to wynika stąd, że na okołotreningowe zachowania prozdrowotne (OZP)¹ pozostaje od 22,5 do 23 godzin². W obliczu współczesnych wyzwań cywilizacyjnych to wystarczająco dużo czasu na uruchomienie dodatkowych procesów, podnoszących na wyższy poziom parametry psychofizyczne człowieka. Przekonywająca pod względem konstruowania zindywidualizowanej filozofii OZP może być również ocena jakościowa. Ma ona szczególne znaczenie zwłaszcza w kontekście oceny zagrożeń zdrowotnych. Ignorowanie różnych czynników wpływających na dobrostan człowieka nierzadko prowadzi do niepożądanych urazów, przeciążeń czy utraty wiary we własne siły. W konsekwencji może to doprowadzić do zaprzestania uprawiania aktywności fizycznej³.

W tym miejscu warto również dodać, że OZP będą się w sposób nieunikniony wiązać z pojęciem „reedukacji”. W dziedzinie zdrowego i aktywnego stylu życia może ona być swego rodzaju „powrotem do natury” i doskonałą profilaktyką chorób cywilizacyjnych. Wydaje się zatem, że jest to jedno z wyzwań dla współczesnego społeczeństwa żyjącego w kulturze postmodernistycznej. W niniejszym artykule przybliżono specyfikę działań OZP na przykładzie snu.

Coraz częściej spotykaną sytuacją wśród osób aktywnych fizycznie jest poszukiwanie skuteczniejszych sposobów regeneracji. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest potrzeba jeszcze efektywniejszego pogodzenia wysiłku fizycznego, i jego skutków w postaci zmęczenia, z wyzwaniami dnia codziennego, tj. pracą zawodową czy życiem rodzinnym. Wówczas to sen powinien być pierwszym ogniwem łańcucha regeneracji naszego organizmu. Co więcej, nie trudno wykazać, że to właśnie przewlekłe stany zmęceniowe mają swoje przyczyny w małej ilości lub słabej jakości snu. Powoduje to szereg zagrożeń dla zdrowia człowieka, wśród których możemy wymienić: podwyższone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, dużą podatność na choroby sercowo-naczyniowe, zwiększoną skłonność do

¹ Przez OZP autor rozumie zespół czynności podejmowanych przez osoby prowadzące aktywny tryb życia mających na celu przyspieszenie odnowy sił psychofizycznych oraz doskonalenie pożądanых wzorców ruchowych.

² Zob. J. Friel, *Triathlon. Biblia treningu*, Byk Łowca, Warszawa 2012, s. 77.

³ E. Hübner-Woźniak, *Przetrenowanie w świetle nowoczesnych poglądów naukowych*, [w:] D. Śledziwski, A. Kuder, K. Perkowski, *Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo*, Biblioteka PTNKF, t. XIII, Warszawa 2005, s. 44–56; A. Dziak, T. Samer, *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Wydawnictwo Kasper, Kraków 2000, s. 477–487.

popadania w depresję, wystąpienie zaburzeń nerwicowych, większe ryzyko przetrenowania, zwiększone prawdopodobieństwo tzw. wypalenia zawodowego czy nawet przyspieszoną śmierć⁴. Mimo iż nadal w rozumieniu naukowym nie wiemy, czym tak naprawdę jest sen, to na pewno możemy zdefiniować kilka jego funkcji. Mianowicie jest on potrzebny do przetwarzania codziennych przeżyć we wspomnienia, pozwala utrwać nabywane umiejętności, wspomaga oczyszczanie mózgu z toksyn, a w sporcie jest najskuteczniejszym środkiem regeneracji. Udowodniono bowiem naukowo, że brak snu negatywnie wpływa na osiągane rezultaty, a jego odpowiednio zindywidualizowana ilość może zwiększyć wydajność⁵. Należy również dodać, że odpowiednia jakość i ilość snu determinuje lepsze i efektywniejsze wykorzystanie czasu w ciągu dnia oraz dodatnio przekłada się na kontakty społeczne.

Sen jako nieodłączny proces życiowy człowieka wynika z rytmu okołodobowego, czyli 24-godzinnego cyklu wyznaczanego przez zegar biologiczny. Rytm ten jest wytworem setek, jeśli nie tysięcy lat ewolucji i ma swoje bezpośrednie odniesienie do dobowego ruchu obrotowego Ziemi. Organizm ludzki adaptując się do skutków tego procesu, głównie zmian natężenia światła słonecznego, wytworzył szereg mechanizmów wewnętrznych. Są one zawiadywane przez mózg i odpowiadają za poziom hormonów, temperaturę ciała, koncentrację czy właśnie sen. Ignorowanie rytmu okołodobowego, chociażby poprzez korzystanie z urządzeń elektronicznych, takich jak komputer, smartfon czy emitujące światło czytniki e-booków, powoduje zaburzenie sekwencji wydzielania hormonów⁶. Jak udowodnili Canton i wsp., już jednorazowy dwugodzinny impuls jasnego światła w nocy wraz z czterogodzinnym opóźnieniem aktu snu, wpływa na spowolnienie zegara dobowego o około 1,5 godziny⁷. Na przedstawionej rycinie 1 można dostrzec, że ekspozycja na niebieskie światło do 4 godzin przed snem wpływa na poziom melatoniny (neurohormonu regulującego sen) i jakość snu. Dzieje się tak w przypadku, gdy w porze wieczornej, zamiast obniżania poziomu serotoniny (neuroprzekaźnika regulującego nastrój), jej poziom zostanie podwyższony poprzez emisję sztucznego światła. Wówczas zwiększa się ryzyko wygenerowania tzw.

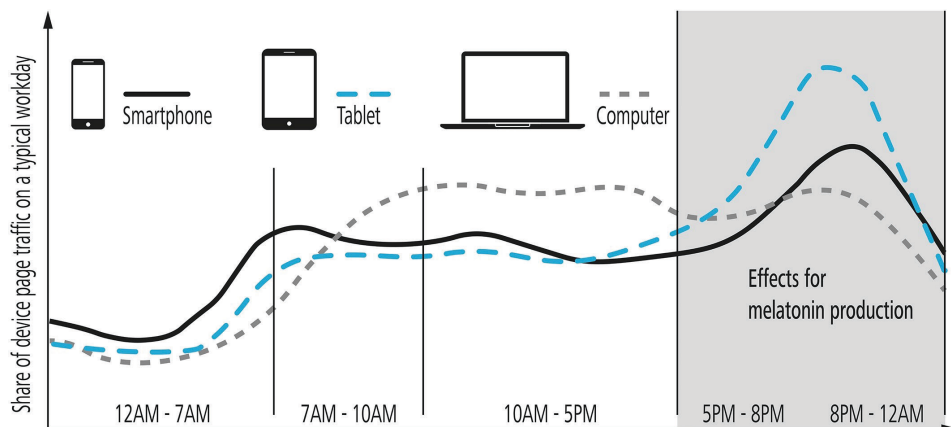
⁴ O.M. Buxton, S.W. Cain, S.P. O'Connor, J.H. Porter, J.F. Duffy, W. Wang, C.A. Czeisler, S.A. Shea, *Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption*, „Sci. Transl. Med.” 2012, vol. 4(129), s. 129–143, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3678519/> [dostęp: 06.11.2021]; J. Bass, J.S. Takahashi, *Circadian integration of metabolism and energetic*, „Science” 2010, vol. 330(6009), s. 1349–1354, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3756146/> [dostęp: 06.11.2021].

⁵ E. Thun, B. Bjorvatn, E. Flo, A. Harris, S. Pallesen, *Sleep, circadian rhythms, and athletic performance*, „Sleep. Med. Rev.” 2015 (Oct.), vol. 23, s. 1–9, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25645125/> [dostęp: 30.11.2021].

⁶ S. Wahl, M. Engelhardt, P. Schaupp, C. Lappe, I.V. Ivanov, *The inner clock-blue light sets the human rhythm*, „J. Biophotonics” 2019 (Dec.), vol. 12(12), e201900102, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31433569/> [dostęp: 23.11.2021].

⁷ J.L. Canton, M.R. Smith, H.-S. Choi, C.I. Eastman, *Phase delaying the human circadian clock with a single light pulse and moderate delay of the sleep/dark episode: No influence of iris color*, „Journal of Circadian Rhythms” 2009, vol. 7, Art. 8, <https://www.jcircadianrhythms.com/articles/10.1186/1740-3391-7-8/> [dostęp: 22.11.2021].

śmiciowego snu. To niekorzystne zjawisko ma szczególne znaczenie zwłaszcza w przypadku osób, które oddają się wzmożonej aktywności fizycznej i chcą zmaksymalizować naturalne procesy regeneracyjne.



Ilustracja 1. Korzystanie z urządzenia emitującego światło w ciągu dnia i jego wpływ na poziom melatoniny w nocy i subiektywną jakość snu

Źródło: S. Wahl, M. Engelhardt, P. Schaupp, C. Lappe, I.V. Ivanov, *The inner clock-blue light sets the human rhythm*, „J. Biophotonics” 2019 (Dec.), vol. 12(12).

Podając się analizy snu pod kątem poprawy zdrowia, lepszego samopoczucia, a przede wszystkim większej wydajności, należy określić chronotyp. Chronotyp to rytm dobowy regulowany przez nasz wewnętrzny zegar biologiczny. Jego dynamika jest warunkowana głównie genetycznie. Jednak wpływ na chronotyp człowieka mają również osobowość, wiek czy styl życia. Badacze określając ludzkie chronotypy, wyodrębnili ich trzy kategorie, tj. typy poranne (typy M), typy wieczorne (typy E) i żaden z typów (typy N)⁸. W literaturze popularnonaukowej na określenie tych typów używane są także metafory odnoszące się do zwierząt, tj. skowronka i sowy⁹ czy w wersji bardziej rozbudowanej: delfina, lwa, niedźwiedzia i wilka¹⁰. Przyswojenie wiedzy na temat praw rządzących naturalnym zegarem biologicznym może być niezwykle pomocne zwłaszcza dla osób mających problemy z motywacją do podejmowania aktywności fizycznej czy szukających optymalnej pory dnia na zrealizowanie treningu. W badaniach prowadzonych przez Thun i wsp. wykazano, iż osiągnięte wyniki sportowe wydają się być lepsze w porze wieczornej, w czasie gdy głęboka temperatura ciała jest najwyższa¹¹.

⁸ J.A. Vitale, A. Weydahl, *Chronotype, physical activity, and sport performance: A systematic review*, „Sports Med.” 2017 (Sep.), vol. 47(9), s. 1859–1868, <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0741-z> [dostęp: 30.11.2021].

⁹ N. Littlehales, *Śpij dobrze*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2017.

¹⁰ M. Breus, *Potęga KIEDY. Żyj w zgodzie ze swoim naturalnym rytmem*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2017.

¹¹ E. Thun, B. Bjorvatn, E. Flo, A. Harris, S. Pallesen, *Sleep...*

Do podobnych wniosków w swoich eksploracjach doszli również Atkinson i Reilly. Dowodzą oni, że w przypadku takich podstawowych komponentów składających się na wyniki sportowe, jak: mobilność, siła mięśni i krótkotrwała wysoka moc wyjściowa, ich parametry zmieniają się w trakcie dnia w sposób sinusoidalny. Warto podkreślenia jest jednak to, że szczyt tych zdolności przypada wczesnym wieczorem, w czasie gdy temperatura ciała osiąga swój szczyt na przestrzeni całej doby¹². Z kolei grupa hiszpańskich badaczy pod przewodnictwem Victorii Ayala, w przeprowadzonych badaniach udowodniła, że pora dnia ma większy wpływ na wyniki sportowe niż dzień tygodnia, w którym dana aktywność fizyczna jest podejmowana. Jako optymalną porę na podejmowanie wysiłku fizycznego wskazano przedział czasowy w godzinach 16.30–18.30. Badacze stwierdzili również, że poddając się wysiłkom aerobowym, najlepsze wyniki można osiągnąć wieczorem, natomiast przy wysiłkach beztlenowych pora dnia nie ma większego znaczenia¹³.

Ucząc się umiejętnego dbania o ilość snu, należy w pierwszej kolejności zerwać z mitem 8-godzinnego spania. Aby móc lepiej się regenerować i funkcjonować w życiu codziennym, warto rozpatrywać sen jako zjawisko polifazowe, mierzone w 90-minutowych cyklach. Znając już swój chronotyp i plan dnia, konieczne jest określenie godziny pobudki. To właśnie godzina, o której się budzimy, stanowi punkt odniesienia do wyliczenia 90-minutowych sekwencji snu. Przyjmuje się, że człowiek w trakcie snu powinien przechodzić średnio 5 cykli. Natomiast w indywidualnych przypadkach należy dodać lub odjąć 1 cykl. Dla przykładu oznacza to, że jeżeli pobudka zaplanowana jest na godzinę 6 rano, to przy założeniu 5 cykli do przespania, należy się położyć spać o godzinie 22.30¹⁴. Kolejnym etapem optymalnego zarządzania snem jest prowadzenie analizy sumarycznej liczby cykli w okresie całego tygodnia. Stan idealny to 35 sekwencji, jednak ich wystarczająca ilość to już 28–30. Ponadto należy unikać trzech nocy z rzędu z niepełną liczbą przespanych cykli. Konkludując, trzeba też dodać, że przedstawione wyliczenia sekwencji snu powinny uwzględniać również jego jakościową strukturę, na którą składają się, jak podają Waterhouse i wsp., dwie główne fazy snu, tj. sen wolnofalowy o zwolnionym ruchu gałek ocznych (NREM – *non-rapid eye movement*) i sen z szybkim ruchem gałek ocznych (REM – *rapid eye movement*)¹⁵.

W tym miejscu warto zatem odpowiedzieć na pytanie: Co jest korzystniejsze dla zdrowia: ilość czy jakość snu? Ilość snu zmniejsza się wraz z wiekiem, z około 18–16 godzin dziennie u noworodków, do 6–7 godzin na dobę u osób starszych¹⁶.

¹² G. Atkinson, T. Reilly, *Circadian variation in sports performance*, „Sports Medicine” 1996, vol. 21, wyd. 4, s. 292–293.

¹³ V. Ayala, M. Martínez-Bebia, J.A. Latorre, N. Gimenez-Blasi, M.J. Jimenez-Casquet, J. Conde-Pipo, A. Bach-Faig, M. Mariscal-Arcas, *Influence of circadian rhythms on sports performance*, „Chronobiology International” 2021, vol. 38(11), s. 1534.

¹⁴ N. Littlehales, *Śpij...*, s. 53–70.

¹⁵ J. Waterhouse, Y. Fukuda & T. Morita, *Daily rhythms of the sleep-wake cycle*, „J. Physiol. Anthropol.” 2012, vol. 31(5), <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805-31-5#citeas> [dostęp: 09.11.2021].

¹⁶ J. Kohyama, *Which is more important for health: Sleep quantity or sleep quality?*, „Children” 2021, vol. 8, 542, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8304732/#B30-children-08-00542> [dostęp: 20.11.2021].

Jednak to nie wiek ma wpływ na ilość snu, lecz fakt, że wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność, a nie potrzeba spania. Na ilość snu ma wpływ wiele uwarunkowań, do których możemy zaliczyć czynniki genetyczne, behawioralne, medyczne i środowiskowe¹⁷. Chcąc ocenić ilość snu w odniesieniu do innych zmiennych, należy najpierw zmierzyć optymalny czas trwania snu, a następnie zbadać jego odchylenie od optymalnej ilości snu. Trudniejsza do zdefiniowania i ustalenia jest natomiast jakość snu. Problemem tym zajęło się Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej w Japonii, powołując w tym celu ogólnokrajowy zespół badawczy ds. jakości snu. W 2021 roku zespół badaczy opublikował następujące wnioski: „1. Jakość snu jest lepszym wskaźnikiem do oceny niż jego ilość; 2. Odpoczynek uzyskany podczas snu jest użytecznym wskaźnikiem do oceny jakości snu; 3. Chociaż Pittsburski Indeks Jakości Snu (PSQI – Pittsburgh Sleep Quality Index) i odpoczynek są skorelowane, te dwa wskaźniki nie są identyczne; 4. PSQI obejmuje ilość snu i bezsenność, podczas gdy odpoczynek uzupełnia albo długość snu, czas w łóżku, albo oba te elementy; 5. Aby uzyskać odpowiedni sen, osoby w wieku 64 lat lub mniej potrzebują dłuższego snu”¹⁸. Dopełnieniem tych konkluzji mogą być również badania nad jakością snu innego zespołu naukowego pod przewodnictwem Ramlee i wsp. Spośród 17 parametrów jakości snu, 100 uczestników badania (50 dobrze śpiących i 50 słabo śpiących)¹⁹ wskazało trzy najważniejsze wskaźniki jakości snu, tj. *całkowity czas snu*, *uczucie odświeżenia (po przebudzeniu)* i *nastrój (dzień po)*. Co więcej, we wnioskach z badań wykazano, że ocena jakości snu zależy nie tylko od samego przebiegu snu, ale także od tego, co wydarzyło się po okresie snu. Zauważono, że „[i]ntervencje poprawiające nastrój i funkcjonowanie w ciągu dnia mogą również nieumyślnie poprawić samoocenę jakości snu przez ludzi”²⁰. Tym samym wnioski z tego badania powinny stać się ważną wskazówką dla osób prowadzących aktywny styl życia. Dowodzą bowiem, że racjonalnie uprawiana aktywność fizyczna może wtórnie oddziaływać na dobrą jakość snu²¹.

Rozpatrując zagadnienie snu, należy także wspomnieć o drzemkach jako skutecznym środku regeneracji w ciągu dnia. Choć często źle i niesprawiedliwie

¹⁷ S. Paruthi, L.J. Brooks, C. D'Ambrosio et al., *Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine*, „J. Clin. Sleep. Med.” 2016, vol. 12(6), s. 785–786, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4877308/> [dostęp: 30.11.2021].

¹⁸ J. Kohyama, *Which is more important...*

¹⁹ Typ osoby śpiącej (dobrze/słabo) nie miał większego wpływu na wyniki badań.

²⁰ F. Ramlee, A.N. Sanborn, N.K.Y. Tang, *What sways people's judgment of sleep quality? A quantitative choice-making study with good and poor sleepers*, „Sleep.” 2017 (Jul.), vol. 40(7), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28525617/> [dostęp: 20.11.2021].

²¹ Na jakość snu wpływa szereg czynników, do których możemy zaliczyć m.in. oddychanie przez nos, a nie przez usta. Jak poddaje Patrick McKeown w swojej książce pt. *Tlenowa przewaga*: „[...] oddychanie przez usta zarówno w nocy, jak i w ciągu dnia prowadzi do zmęczenia, osłabienia koncentracji, zmniejszenia produktywności i pojawienia się złego nastroju. Raczej nie jest to idealna recepta na zachowanie wysokiej jakości życia czy utrzymanie efektywności programu treningowego”. P. McKeown, *Tlenowa przewaga*, Galaktyka, Łódź 2017, s. 31.

interpretowane społecznie²², doskonale sprawdzają się w sytuacjach zaburzonej ilości i jakości snu w ciągu nocy czy popołudniowego spadku energii. Klasyczna drzemka powinna trwać od 30 do 90 minut. Można jednak przekonać się, że nawet zamknięcie oczu na 15 minut pozwala na odzyskanie sił. Aby umiejętnie posługiwać się narzędziem drzemki, należy pamiętać, że dłuższy wypoczynek (do 90 minut) powinniśmy umiejscowić w porze południowej, w godzinach od 13 do 15. Natomiast krótsze drzemki, tj. do 30 minut, dobrze jest zaplanować na wczesny wieczór, w godzinach od 17 do 19. Warto podkreślić, że w planie dnia osób prowadzących aktywny tryb życia, drzemka powinna funkcjonować jako „okres kontrolowanego wypoczynku” (CRP – z ang. *Controlled Recovery Periods*)²³.

Podsumowanie

Podsumowując, warto jeszcze raz przypomnieć, że na zdrowy sen składają się odpowiedni czas jego trwania i jakość, optymalna pora, regularność oraz brak zakłóceń. Dobry sen to taki, który zapewni odpoczynek, wyeliminuje uczucie senności w ciągu dnia, będzie dawał poczucie wyspania i odpowiedniej głębokości snu. Należy również pamiętać, że duże znaczenie w optymalizowaniu snu odgrywają czynniki organizacyjne, tj. charakter okresu przedsennego i posennego oraz urządzenie sypialni (rozmiar łóżka, miękkość materaca itp.). Tym samym trzeba stwierdzić, że sen jako naturalny i najskuteczniejszy sposób regeneracji wciąż stanowi ważne wyzwanie dla człowieka żyjącego w XXI wieku prowadzącego aktywny styl życia.

Piśmiennictwo

- Atkinson G., Reilly T., *Circadian variation in sports performance*, „Sports Medicine” 1996, vol. 21, wyd. 4, s. 292–293.
- Ayala V., Martínez-Bebia M., Latorre J.A., Gimenez-Blasi N., Jimenez-Casquet M.J., Conde-Pipo J., Bach-Faig A., Mariscal-Arcas M., *Influence of circadian rhythms on sports performance*, „Chronobiology International” 2021, vol. 38(11), s. 1534.
- Bass J., Takahashi J.S., *Circadian integration of metabolism and energetic*, „Science” 2010, vol. 330(6009), s. 1349–1354, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3756146/> [dostęp: 06.11.2021].
- Breus M., *Potęga KIEDY. Żyj w zgodzie ze swoim naturalnym rytmem*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2017.
- Buxton O.M., Cain S.W., O'Connor S.P., Porter J.H., Duffy J.F., Wang W., Czeisler C.A., Shea S.A., *Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption*, „Sci. Transl. Med.” 2012, vol. 4(129):129ra43, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3678519/> [dostęp: 06.11.2021].
- Canton J.L., Smith M.R., Choi H.-S., Eastman C.I., *Phase delaying the human circadian clock with a single light pulse and moderate delay of the sleep/dark episode: No influence of iris color*,

²² W kulturze krajów anglojęzycznych funkcjonuje powiedzenie: „You snooze, you loose” (w tłum. na pol. „Kto drzemie, ten przegrywa”).

²³ N. Littlehailes, *Śpij...*, s. 99.

- „Journal of Circadian Rhythms” 2009, vol. 7, Art. 8, <https://www.jcircadianrhythms.com/articles/10.1186/1740-3391-7-8/> [dostęp: 22.11.2021].
- Dziak A., Samer T., *Urazy i uszkodzenia w sporcie*, Wydawnictwo Kasper, Kraków 2000.
- Friel J., *Triathlon. Biblia treningu*, Byk Łowca, Warszawa 2012.
- Hübner-Woźniak E., *Przetrenowanie w świetle nowoczesnych poglądów naukowych*, [w:] D. Śledziwski, A. Kuder, K. Perkowski, *Modelowe rozwiązania treningu w szkoleniu młodzieży uzdolnionej sportowo*, Biblioteka PTNKF, t. XIII, Warszawa 2005, s. 44–56.
- Kohyama J., *Which is more important for health: Sleep quantity or sleep quality?*, „Children” 2021, vol. 8, 542, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8304732/#B30-children-08-00542> [dostęp: 20.11.2021].
- Littlehales N., *Śpij dobrze*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2017.
- McKeown P., *Tlenowa przewaga*, Galaktyka, Łódź 2017.
- Paruthi S., Brooks L.J., D'Ambrosio C. et al., *Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine*, „J. Clin. Sleep. Med.” 2016, vol. 12(6), s. 785–786, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4877308/> [dostęp: 30.11.2021].
- Ramlee F., Sanborn A.N., Tang N.K.Y., *What sways people's judgment of sleep quality? A quantitative choice-making study with good and poor sleepers*, „Sleep.” 2017 (Jul.), vol. 40(7), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28525617/> [dostęp: 20.11.2021].
- Thun E., Bjorvatn B., Flo E., Harris A., Pallesen S., *Sleep, circadian rhythms, and athletic performance*, „Sleep. Med. Rev.” 2015 (Oct), vol. 23, s. 1–9, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25645125/> [dostęp: 30.11.2021].
- Vitale J.A., Weydahl A., *Chronotype, physical activity, and sport performance: A systematic review*, „Sports Med.” 2017 (Sep.), vol. 47(9), s. 1859–1868, <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0741-z> [dostęp: 30.11.2021].
- Wahl S., Engelhardt M., Schaupp P., Lappe C., Ivanov I.V., *The inner clock-Blue light sets the human rhythm*, „J. Biophotonics” 2019 (Dec.), vol. 12(12), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31433569/> [dostęp: 23.11.2021].
- Waterhouse J., Fukuda Y. & Morita T., *Daily rhythms of the sleep-wake cycle*, „J. Physiol. Anthropol.” 2012, vol. 31, <https://jphysiolanthropol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1880-6805-31-5#citeas> [dostęp: 09.11.2021].

Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej w czasie pandemii COVID-19

Streszczenie. Badania ankietowe wykonano wśród studentów studiów magisterskich pedagogiki, łączna liczba respondentów to 160 osób, dobór był celowy, ale dobrowolny. Wyniki badań pokazują, że spadła motywacja do podejmowania aktywności w czasie pandemii, zbyt długi czas spędzany przy komputerze powoduje zwiększone dolegliwości zdrowotne. Większość studentów ma świadomość prowadzenia złego trybu życia i konieczności szybkiej zmiany swoich nawyków, czeka jednak na bodźce i zachętę ze strony rówieśników, niechętnie sama organizuje aktywnie swój czas, czeka na zorganizowane zajęcia.

Słowa kluczowe: zdrowie, zachowania zdrowotne, młodzież akademicka, aktywność ruchowa, pandemia

Health behaviors of academic youth during the COVID-19 pandemic

Abstract. The questionnaire survey was conducted among students of MA studies in pedagogy, the total number of respondents is 160 people. The results of the research show that the motivation to be active during the pandemic has decreased, and too long using the computer causes increased health ailments. Most students are aware of leading a bad lifestyle and the need to quickly change their habits, but they wait for stimuli and encouragement from their peers, are reluctant to actively organize their time themselves, and wait for organized classes.

Key words: health, health related-behavior, academic youth, physical activity, pandemic

Wstęp

Jakość życia to jeden z najpopularniejszych tematów prac z wielu dziedzin. Najczęściej do analizy brane są następujące zmienne: wiek, wykształcenie, stan cywilny, sytuacja ekonomiczna i zawodowa, rodzinna, sprawność fizyczną, czas wolny czy miejsce zamieszkania (wieś, miasto). Badania ankietowe ukazują

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: anna.maszorek@now.uni.lodz.pl

stan zdrowia w opinii własnej respondentów, wskazują na formy aktywności w czasie wolnym, a także oceniają wpływ rodziny na zachowania zdrowotne (zdrowe odżywianie, aktywność ruchową, dbałość o higienę i bezpieczeństwo) jej członków.

Zachowania zdrowotne mają decydujący wpływ na funkcjonowanie społeczeństwa, jego zdrowotność, zapał do pracy i budowania przyszłości. Znaczącą rolę w kształtowaniu osobowości i postaw całonocnej aktywności prozdrowotnej w szkole pełnią nauczyciele wychowania fizycznego i innych przedmiotów, korzystający ze wspólnej ścieżki nauczania. Treści edukacji zdrowotnej powinny stanowić podstawę w nauczaniu wszystkich przedmiotów. Zanim jednak dziecko rozpocznie edukację szkolną, z treściami i postawami dbałości o zdrowie powinno spotkać się w domu, to od rodziców, rodziny czerpie wzorce prozdrowotne, pomnaża je w przedszkolu i utrwała w czasie szkolnym, by w młodości i dorosłym życiu stosować je z pełną świadomością. Tak ukształtowane nawyki, utrwalone poprzez ustawiczne przykłady w środowisku może wykorzystać i stać się edukatorem dla kolejnego pokolenia, swoich rówieśników, znajomych i w przyszłości własnych dzieci.

Czas pandemii, izolacji i obostrzeń spowodował ograniczenie mobilności społeczeństwa. Wzrost czasu spędzanego biernie, brak aktywności fizycznej, ograniczone kontakty rówieśnicze, brak dostępu do zorganizowanych zajęć ruchowych wpłynęły znacząco na samopoczucie społeczeństwa, na odczuwanie osamotnienia i przygnębienia.

Z raportów zdrowotnych wynika, że za kilka lat według WHO depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

Według danych z polskiego raportu¹ grupą najsilniej odczuwającą objawy lęku i depresji są osoby w wieku od 18. do 24. roku życia. Obecnie w kraju z depresją zmagają się 1,5 mln osób, a kobiety zapadają na nią dwukrotnie częściej niż mężczyźni. Lekarze apelują, żeby nie lekceważyć zaburzeń snu i zwiększyć czas codziennego aktywnego odpoczynku, aby już w pierwszym etapie zapobiegać depresji.

Poznając czynniki warunkujące zdrowie, nakreślamy drogę działania w społeczeństwie. Znając wpływ poszczególnych czynników na stan zdrowia, w większym stopniu można kontrolować zdrowie. W oparciu o raport ministra zdrowia i opieki społecznej Kanady, M. Lalonde'a, do decydujących czynników warunkujących zdrowie zaliczamy: styl życia – zachowania człowieka wpływające bezpośrednio na zdrowie, które można zmieniać, poprawiać i kontrolować; środowisko (na które człowiek ma ograniczony wpływ, woda, klimat, hałas i środowisko społeczne); biologię człowieka (cechy związane z biologią człowieka, czynniki genetyczne, wiek, płeć, funkcje poszczególnych układów) i opiekę zdrowotną (dostęp do opieki, jakość i organizacja leczenia)².

¹ Raport pracowników UW – <https://www.uw.edu.pl/raport-z-badania-na-temat-objawow-depresji-i-leku-podczas-epidemii/> [dostęp: 10.04.2022].

² Więcej w: *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018, s. 43–44.

Styl życia, na który mamy wpływ, jest czynnikiem w znacznym stopniu warunkującym zdrowie. Jest też czynnikiem bardzo wrażliwym na sytuację ekonomiczną jednostki, chociażby zatrudnienie i warunki pracy, wysokość zarobków i status społeczny czy wykształcenie i poziom posiadanej wiedzy. Pojęcie stylu życia funkcjonuje w wielu naukach, chociażby w medycynie, socjologii, pedagogice, psychologii, w dziedzinach zajmujących się promocją zdrowia i zagadnieniami zdrowia publicznego.

Styl życia jest wytworem kultury, posiada element społeczny, ale różnie jest definiowany – pisze dalej Barbara Woynarowska, wskazując na zmieniające się podejścia na przestrzeni lat. Przez styl życia rozumie się zespół codziennych zachowań, charakterystyczny sposób bycia, odróżniający społeczność – cytuje za Andrzejem Sicińskim (1988); jest to zespół jawnych, manifestowanych zachowań, typowych reakcji i pewnych elementów osobowości – podaje za Kazimierzem Wrześniewskim (1993); to także sposób życia uwarunkowany właściwościami osobowymi człowieka, społecznymi, ekonomicznymi i środowiskowymi warunkami życia (za WHO 1998)³.

W celu dbałości o zdrowie należy prowadzić prozdrowotny styl życia. Oznacza to świadome podejmowanie wszelkich działań, które zwiększają potencjał zdrowotny człowieka, a ograniczanie zachowań antyzdrowotnych, zagrażających zdrowiu.

Do zachowań zdrowotnych, które pozytywnie wpływają na zdrowie, zaliczamy: aktywność fizyczną, ruchową, rekreacyjną i sportową (podnosi ona sprawność organizmu, zwiększa wydolność, utrzymuje prawidłową masę ciała, zapobiega chorobom), prawidłowe odżywianie (dostarcza optymalnych posiłków, urozmaicoonych potraw, podtrzymuje zdrowie), sen i odpoczynek (potrzeba biologiczna człowieka, zapewnia odpoczynek i regenerację po pracy, daje chwile relaksu i eliminuje stres), higienę i bezpieczeństwo (zabiegi pielęgnacyjne ciała, zasady kontroli działań i przestrzeganie przepisów) oraz unikanie używek (palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania substancji psychoaktywnych). Postawy prozdrowotne wpływają znacząco na zdrowie człowieka.

W oparciu o definicję WHO traktujemy zdrowie jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności⁴. W strategii WHO podkreślano, że zdrowie jest wartością, poprzez którą jednostka realizuje swoje cele, zasobem gwarantującym rozwój społeczny i ekonomiczny oraz środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia. W oparciu o różne podejścia do definiowania zdrowia rozpatrujemy je jako zdolność człowieka do normalnego funkcjonowania, jako potencjał fizyczny i psychiczny, dający możliwość rozwoju, zapewniający harmonię i równowagę poprzez pełną dyspozycję do funkcjonowania w zmieniających się warunkach, oraz jako dobrą jakość życia, samodzielne i szczęśliwe życie⁵.

³ *Ibidem*, s. 57; więcej w: *Style życia w miastach polskich (u progu kryzysu)*, red. A. Siciński, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1988; K. Wrześniewski, *Styl życia a zdrowie. Wzór zachowań*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.

⁴ G. Raczyński, E. Huk-Wieliczuk, *Uwarunkowania zdrowotne dzieci i młodzieży*, [w:] *Wybrane zagadnienia z higieny i promocji zdrowia*, red. G. Raczyński, Warszawa 2007, s. 9–15.

⁵ Więcej w: *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne...*, red. B. Woynarowska, s. 17–18.

Współcześnie zdrowie odgrywa znaczącą rolę w funkcjonowaniu społeczeństwa. Osoby sprawne, utrzymujące zdrowie do późnej starości są samodzielne, nie wymagają całodobowej opieki, funkcjonują w społeczeństwie i uczestniczą aktywnie w pomyślnym starzeniu się.

Z licznych obserwacji wynika, że do najważniejszych determinantów zdrowia, na które ma wpływ sam człowiek, a które pogarszają zdrowie, należą: zbyt niska aktywność fizyczna (wraz z wiekiem rośnie dominacja biernego trybu życia), nieprawidłowe żywienie (nadmiar spożywanych kalorii i zła jakość produktów), stosowanie używek, palenie papierosów i nadmierne spożywanie alkoholu, oraz pogarszające się środowisko społeczne i fizyczne człowieka⁶.

Badania młodzieży akademickiej

W badaniach Renaty Bogusz i Anity Majchrowskiej (2007, n = 165) określono społeczno-kulturowe uwarunkowania otyłości w opinii studentów I roku Akademii Medycznej w Lublinie. Zdaniem respondentów największy wpływ na kształtowanie zachowań wpływających na zdrowie ma rodzina (50,3%), znajomi (23%), media (15,8%) i środowisko lokalne (6,1%). Otyłość jest przede wszystkim problemem zdrowotnym (72,7%) i społecznym (20,6%), uzależnionym od własnych wyborów w życiu codziennym (58,8%), w ramach typowego dla siebie stylu życia (34,5%). Wśród przyczyn otyłości studenci wymieniali: spożywanie wysokokalorycznych i wysokotłuszczowych produktów (84,1%) i siedzący tryb życia (47%). Aby nie dopuścić do otyłości, studentom potrzebna jest głównie motywacja do aktywności (67,3%). W ramach dbania o zdrowie, najczęściej podejmują oni aktywność fizyczną (50,3%), stosują diety odchudzające (44,2%), ograniczają ilość spożywanych pokarmów (40%), wyrzekają się wysokokalorycznych i wysokotłuszczowych potraw (29,7%) oraz stosują środki wspomagające odchudzanie (21,2%). Zdaniem studentów przy kupowaniu produktów należy zwracać uwagę na: datę ważności (64,4%), wartości odżywcze (47,9%), zawartość konserwantów (44,2%), kaloryczność (19,6%), cenę (10,4%). Głównymi powodami uprawiania aktywności fizycznej przez studentów były: dbałość o sylwetkę (53%), dbałość o zdrowie i sprawność (34,1%) oraz potrzeba rozładowania napięcia emocjonalnego (31,1%) i chęć zapobiegania chorobom (2,4%). Wśród przyczyn, które utrudniały podejmowanie większej aktywności, wymieniane były: brak czasu wolnego (76,5%), brak lub niska motywacja (47,5%), brak dostępu do obiektów sportowych, sprzętu sportowego (20,4%), brak nawyków (19,1%), brak pieniędzy (16%), niedostateczna i mało zróżnicowana oferta (7,4%) oraz zły stan zdrowia (1,9%)⁷.

⁶ Więcej o zagrożeniach zob.: G. Raczyński, E. Huk-Wieliczuk, *Uwarunkowania zdrowotne dzieci i młodzieży*, [w:] *Wybrane zagadnienia...*, red. G. Raczyński, s. 11.

⁷ A. Bogusz, A. Majchrowska, *Spółeczno-kulturowe uwarunkowania otyłości w opinii młodzieży studenckiej*, [w:] *Aktywność fizyczna a otyłość – profilaktyka, psychika, estetyka*, red. Z. Czaplicki, A. Górka, E. Padhajny, Enea Communication, Toruń 2008, s. 107–115.

W badaniach Moniki Sławek (2007, n = 100) przeprowadzonych podczas święta uniwersyteckiego oceniono zasoby czasu wolnego studentów przeznaczanego na aktywność i rekreację. Wyniki badań wskazują, że 50% ankietowanych posiada ponad 2 godziny czasu wolnego w dniu powszednim, 34% – do 2 godzin, a 9% – mniej niż 1 godzinę. W weekend studenci dysponują znacznie większą ilością czasu wolnego (do 14 godzin), wykorzystując go na aktywny ruchowo wypoczynek.

W ciągu dnia roboczego 65% badanych studentów podejmuje aktywność przez 1 godzinę, 16% – 2 godziny, 10% – 3 godziny. W czasie wakacji 82% osób deklaruje, że znajduje czas na rekreację. Głównym motywem uczestnictwa w rekreacji jest dbałość o stan zdrowia i wydolność fizyczną (25%), chęć utrzymania dobrego wyglądu (19%), „bo lubię sport” (18%), najbliższe otoczenie – koleżanki, koledzy, rodzina (14%), chęć schudnięcia (12%), tradycje rodzinne (2%).

Największą przeszkodę stanowią: brak motywacji oraz lenistwo (23%), brak tradycji rodzinnych i środowiskowych (19%), brak odpowiedniego towarzystwa (16%), brak umiejętności organizacji czasu wolnego (16%), brak odpowiedniego sprzętu (12%), słaby stan zdrowia lub niska sprawność fizyczna (7%)⁸.

Materiał i metoda badań

Celem pracy była ocena stylu życia wybranej grupy młodzieży akademickiej w czasie, gdy dominowały zajęcia zdalne. Badania ankietowe zostały przeprowadzone w marcu 2021 roku, metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety. Skonstruowano kwestionariusz ankiety pt. „Mój styl życia”, który udostępniono internetowo w ramach zajęć dydaktycznych studentom II roku studiów magisterskich (łącznie 216 osób). Badania były anonimowe i służyły wyłącznie do celów naukowych. W badaniach wzięło udział 160 studentów studiów magisterskich (w tym 150 kobiet i 10 mężczyzn).

Wyniki badań

Badania ankietowe dotyczyły codziennych zachowań i czasu wolnego studentów studiów magisterskich Wydziału Nauk o Wychowaniu, pozwoliły na diagnozę stylu życia młodzieży akademickiej w czasie pandemii.

W pierwszej kolejności poproszono o ocenę własnego stylu życia, poprzez wybranie najbliższej odczuciom respondenta odpowiedzi. Badani studenci ocenili swój styl życia jako: prozdrowotny (dbam o zdrowie, dobrze się odżywiam

⁸ M. Sławek, *Aktywność ruchowa studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008, s. 167–175.

i uprawiam ćwiczenia) – 42 osoby (26% badanych); żyję i nie analizuję tego, jak funkcjonuję – 19 osób (12%); specjalnie nie dbam o zdrowie – 12 osób (8%); chcę być zdrowy/a, ale jestem trochę leniwy/a – 87 osób (54%). Ponad połowa wskazała na chęć bycia zdrowym, ale przy tym na trudności w utrzymaniu systematycznej aktywności.

Braku codziennej aktywności ruchowej upatrywano w niedostatecznej ilości czasu wolnego, dlatego zapytano studentów o czas poświęcany na podróże i obowiązki zawodowe oraz wszelkie prace domowe. Wyniki badań wskazują, że w dziennym budżecie czasu respondenci przeznaczają na podróże (dojazd do pracy/szkoły i powrót): do 1 godziny – 101 osób (63%), do 2 godzin – 22 (14%), powyżej 2 godzin – 2 osoby, a 35 respondentów (22%) nie dojeżdża do pracy.

Na naukę i prace domowe potrzebują: do 1 godziny – 41 osób (26%), 2–3 godziny – 76 osób (48%), powyżej 3 godzin – 36 osób (23%), wcale – 7 osób.

Na co dzień (oprócz weekendów), po odbyciu wszystkich zajęć w szkole, odrobieniu zadań i wypełnieniu obowiązków domowych dysponują czasem wolnym: do 1 godziny – 43 osoby (27%), 2–3 godziny – 81 osób (51%), powyżej 3 godzin – 29 osób (18%), a 7 respondentów wcale nie ma czasu wolnego.

W tygodniu, w czasie wolnym, uprawia sport lub podejmuje aktywność ruchową: 5–6 razy w tygodniu – tylko 6 osób (4%), 3–4 razy w tygodniu – 34 osoby (21%), 1–2 razy w tygodniu – 39 osób (24%), a sporadycznie (okazjonalnie) aż 69 osób (43%), 12 respondentów (8%) nie uprawia aktywności.

Wśród najczęściej podejmowanych form aktywności ruchowej w czasie wolnym respondenci wskazywali: spacer – 121 osób (76%), jazda na rowerze – 80 (50%), siłownia – 33 (21%), pływanie – 25 (16%), inne zajęcia sportowe – 25 osób (16%), bieganie – 21 (13%) i gry zespołowe – 14 (9%).

Szukając przyczyny niskiej aktywności młodych ludzi, zapytano ich o systematyczne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w szkole, upatrując w tym podstaw do wyrabiania nawyków aktywności we wcześniejszych latach nauki. W szkole w zajęciach w ramach tego przedmiotu uczestniczyło systematycznie 126 osób (79%), a 34 osoby (21%) niesystematycznie.

Poszukując przyczyn nieuczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego, zapytano studentów o ich opinie. Według ankietowanych głównymi przyczynami niećwiczenia na lekcji WF mogą być: względy zdrowotne – 89 osób (56%), mało ciekawe lekcje i zła postawa nauczyciela – 44 (28%), lęk przed ośmieszaniem się oraz niechęć do aktywności i lenistwo – po 29 (po 18%), niska sprawność ruchowa – 15 (9%), złe warunki, w jakich odbywały się zajęcia – 13 (8%).

Oceniając zachowania zdrowotne, zapytano o prawidłowy sen i spożywanie śniadania przed wyjściem z domu do pracy, na uczelnię. Na sen podczas odpoczynku nocnego studenci poświęcają: mniej niż 6 godzin – 18 studentów (11%), 6–8 godzin – 121 badanych (76%), powyżej 8 godzin – 21 (13%).

Śniadanie przed wyjściem do szkoły/pracy spożywa: zawsze – 70 badanych (ponad 43%), często – 22 (14%), czasami – 44 (28%), a nie je śniadania aż 24 studentów (15%). Pytając o liczbę posiłków, pracująca/studiująca młodzież akademicka je: 1–2 posiłki – 9 osób (6%), 3–4 posiłki – 104 (65%), 5 posiłków – 46 (29%), 6 i więcej posiłków – 1 osoba.

Oceniając zachowania zdrowotne, spytano także o antyzdrowotne zachowania: stosowanie używek, doświadczanie sytuacji stresowych i akceptację w grupie rówieśniczej. Używki występują często w życiu badanych, alkohol spożywają: okazjonalnie – 124 osoby (78%), często – 16 (10%), nie pije w ogóle – 20 (12%). Do najczęściej spożywanych alkoholi należą: wino – 72 osoby, piwo – 48 i wódka – 11. Papierosy pali 41 osób (26%) (do 5 sztuk dziennie – 7 osób, do 10 sztuk – 4 osoby, 11 i więcej – 6 osób, okazjonalnie – 24 osoby), a 119 (74%) nie pali w ogóle.

Dla większości studentów studia/praca są źródłem stresu: często – 77 osób (48%) i czasami – 77 (48%). Główną przyczyną stresu są: ciągły brak czasu, lęk przed utratą szansy, nieprzygotowanie w pełni do zajęć.

Większość w społeczności, w której przebywa, czuje się akceptowana – 137 (86%), nie zastanawiało się nad tym 18 osób, a 5 osób czuje się nieakceptowanymi.

Na koniec poproszono studentów o ocenę zadowolenia z własnego stylu życia i opisanie elementów, które należałoby jeszcze zmienić. Ponad połowa jest zadowolona ze swojego stylu życia (69%) (zdecydowanie tak – 11, raczej tak – 100), a 49 osób (31%) musi dokonać zmian (raczej nie – 46, zdecydowanie nie – 3).

Młodzież akademicka, która musi dokonać zmian w swoim stylu życia, wskazuje m.in. na:

1. „więcej zdrowego jedzenia”;
2. „swoją silną wolę oraz motywację, rodzaj oraz sposób spożywania posiłków, picie więcej wody, odrzucenie nałogu palenia oraz zmniejszenie częstotliwości złych zachowań”;
3. „lepszé gospodarowanie czasem, większa konsekwencja w działaniu”.

Dyskusja

Współcześnie kwestia dbałości o zdrowie społeczeństwa przybiera na sile. Liczne badania pokazują pogarszający się stan zdrowia społeczeństwa. Wciąż potrzebna jest jego promocja, o czym pisał na przełomie wieków Maciej Demel – czyli mobilizacja sił: naturalnych i społecznych, sprzyjających w pełni zdrowiu. Pogarszający się stan zdrowia społeczeństwa i liczne choroby, na które zapadają coraz młodszy, powoduje, że do codziennych zachowań zdrowotnych należy wpisać ustawiczną aktywność ruchową. „Nośnikiem zdrowia są warunki i organizacja życia oraz styl życia jednostek i zbiorowości. W przełożeniu na język zadań oznacza to meliorację środowiska i wychowanie człowieka. Są one wzajemnie zależne”⁹. Społeczeństwo świadome korzyści, jakie niesie ze sobą systematyczna aktywność fizyczna, zapobiega chorobom cywilizacyjnym. Mniej narażone jest na choroby krążenia, nadwagę i otyłość, cukrzycę i zaburzenia przemiany materii.

⁹ M. Demel, przesłanie do uczestników konferencji, [w:] *Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania*, red. B. Woynarowska, M. Kapica, Warszawa 2001, s. 9.

Ustawiczną edukację upatruje się w treściach przekazywanych w rodzinie i środowisku przedszkolnym, szkolnym i w dorosłym życiu w środowisku zawodowym.

Poprawy nawyków zdrowego stylu życia upatruje się także w propagowaniu wzorców w szkołach, które współpracują z rodzicami, wspierają rodziców. Tu znaczenie mają lekcje wychowania fizycznego i budowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji wychowanków do dbania o zdrowie przez całe życie. Współczesne wychowanie fizyczne postrzegane jest jako fundament kultury fizycznej oraz integralny (trwały) składnik systemu edukacji¹⁰. To szkoła jest źródłem wiedzy o zdrowiu i zachowaniach zdrowotnych. Budowanie doświadczenia poprzez poznawanie zasad dbałości o zdrowie i praktyczne przygotowanie do życia wspiera dzieci i młodzież w tworzeniu całonocnej aktywności i nawyków zdrowego stylu życia.

Zdrowie jest „kardynalnym warunkiem pomyślnego przebiegu procesu wychowania”. Demel cytuje Marcina Kacprzaka: „nie mózg dziecka chodzi do szkoły, lecz ono całe. Liczyć się trzeba z całym spłotem uwarunkowań zdrowotnych, które mogą ograniczać, a czasem nawet wykluczać poczynania dydaktyczne i wychowawcze”¹¹. Wciąż nieoceniona jest rola nauczyciela wychowania fizycznego w prowadzeniu wychowanka, budowaniu jego nawyków i wzmacnianiu pozytywnych walorów uprawiania aktywności. To w nauczycielach upatruje się animatorów zdrowego stylu życia, propagatorów kultury fizycznej, ich postawy mają być wzorem do naśladowania i wskazówką w tworzeniu własnych nawyków.

Jak pisze Andrzej Krawański, przywołując innych autorów, kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o nie, to utrwalony system wartości w dziedzinie dbałości o rozwój, sprawność, zdrowie, to także ogół wytworów o charakterze materialnym i niematerialnym, w dziedzinie dbałości o ciało i fizyczne funkcjonowanie człowieka, kultura fizyczna jest dbałością psychiki o ciało¹².

Środowisko szkolne, nauczyciel, trener, wychowawca poprzez aktywność dydaktyczną promuje dbałość o zdrowie, w pierwszej kolejności zdrowie fizyczne – poprawia sprawność fizyczną, uczy nowych nawyków ruchowych, dzięki temu uczeń poznaje nowe dyscypliny, poszukując własnych rozwiązań; później zdrowie psychiczne i społeczne – tworzy grupy i społeczności, uczy współodpowiedzialności za innych, pomagania słabszym, wspólnego rozwiązywania problemów.

Upatrując przyczyn obniżonej aktywności ruchowej w życiu współczesnym młodzieży akademickiej, zauważa się po pierwsze wpływ doświadczeń z lat szkolnych i znaczenie lekcji wychowania fizycznego w budowaniu prozdrowotnych nawyków, tu również wskazuje się na postawę nauczycieli, w dalszej kolejności brak umiejętności zarządzania czasem wolnym i planowania dodatkowych zajęć oraz brak czasu wolnego ze względu na liczne obowiązki domowe, zawodowe i rodzinne.

¹⁰ Więcej w: A. Krawański, *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2003, s. 15.

¹¹ M. Demel, *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968, s. 7.

¹² Więcej w: A. Krawański, *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym...*, s. 28–36.

Wnioski

1. Podczas pandemii w aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w czasie wolnym widać wyraźną dominację biernej formy, dlatego wskazane jest na każdym etapie edukacji uświadamiać i zachęcać do zmiany stylu życia, a także współorganizować ciekawe formy aktywności;
2. Brak motywacji do dbałości o zdrowie spowodowany był przez ograniczone kontakty społeczne i konieczność izolacji – młodzież nie szukała indywidualnych rozwiązań, dlatego też należy motywować, pokazując walory zachowań prozdrowotnych, poszukiwać nowych form kontaktu z rówieśnikami;
3. Studiowanie w formie zdalnej zwiększyło poczucie osamotnienia, toteż należy organizować poprzez różne formy kontaktu zadania w grupach i wspólne projekty.

Piśmiennictwo

- Bogusz A., Majchrowska A., *Spółeczno-kulturowe uwarunkowania otyłości w opinii młodzieży studenckiej*, [w:] *Aktywność fizyczna a otyłość – profilaktyka, psychika, estetyka*, red. Z. Czaplicki, A. Górka, E. Padhajny, Enea Communication, Toruń 2008.
- Demel M., *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968.
- Demel M., *Przesłanie do uczestników konferencji*, [w:] *Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej: stan i oczekiwania*, red. B. Woynarowska, M. Kapica, Warszawa 2001.
- Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, red. B. Woynarowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.
- Krawański A., *Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2003.
- Raczyński G., Huk-Wieliczuk E., *Uwarunkowania zdrowotne dzieci i młodzieży*, [w:] *Wybrane zagadnienia z higieny i promocji zdrowia*, red. G. Raczyński, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 2007.
- Sławek M., *Aktywność ruchowa studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia*, [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2008.

Nowa formuła biegu charytatywnego Wings for Life World Run i jego zwycięzcy w okresie trwania pandemii COVID-19

Streszczenie. Wings for Life World Run jest biegiem charytatywnym o zasięgu globalnym. Przedsięwzięcie to ma na celu zbiórkę środków finansowych przeznaczonych na badania związane z wynalezieniem skutecznych metod leczenia przerwanego rdzenia kręgowego u osób, które uległy wypadkom. Impreza organizowana jest cyklicznie od ośmiu lat. Biorą w niej udział sportowcy amatorzy z wielu krajów świata, rozpoczynając bieg w tym samym dniu o wyznaczonej godzinie (UTC). W artykule przedstawiono rezultaty sportowe uzyskane przez uczestników biegu w różnych kategoriach wiekowych, który w latach 2020–2021 przyjął nową formułę ze względu na ograniczenia związane z pandemią COVID-19. Wprowadzone przez organizatorów Wings for Life World Run zmiany przyczyniły się także do wzrostu liczby uczestników biegu z 35 397 osób w 2014 roku do 184 236 osób w 2021 roku.

Słowa kluczowe: lekkoatletyka, sport amatorski, pandemia COVID-19

The new formula of the Wings for Life World Run charity run during the COVID-19 pandemic

Abstract. Wings for Life World Run is a charity run on a global scale. The aim of the project is to collect funds that are allocated to research related to the invention of effective methods of treating a broken spinal cord in people who have suffered accidents. The event has been organized cyclically for eight years. It is attended by amateur athletes from many countries around the world, starting the race on the same day at the designated time (UTC). The article presents the sports results obtained by participants of the race in various age categories, which in the years 2020–2021 adopted a new formula due to the limitations related to the COVID-19 pandemic. The changes introduced by the organizers of the Wings for Life World Run also contributed to the increase in the number of participants from 35,397 people in 2014 to 184,236 people in 2021.

Key words: track and field, non-professional sport, COVID-19 pandemic

* Dr, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia, e-mail: anna.iwinska@usz.edu.pl

** Mgr, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia, e-mail: zjg.p@op.pl

Wstęp

W połowie lat 70. XX wieku w Stanach Zjednoczonych modne stało się bieganie jako forma rekreacji dla osób w różnym wieku i na różnym poziomie zaawansowania. Lansowano wówczas umiarkowany wysiłek fizyczny jako najlepszy sposób na utrzymanie dobrego zdrowia i poprawę kondycji fizycznej¹. Moda na bieganie szybko dotarła do Europy, w tym także do Polski. Na całym świecie bardzo popularne stały się biegi uliczne, jako prosta i tania forma masowego uprawiania sportu.

W ramach masowych biegów ulicznych przeprowadzana jest rywalizacja na dystansach o różnej długości (100 km, półmaraton, 30 km, 25 km, 20 km, 15 km, 10 km, 5 km i 3 km)². Poza tym w wielu krajach, także w Polsce, organizuje się biegi uliczne i przełajowe na lokalnych dystansach. Masowe imprezy biegowe organizowane są w dużych miejskich aglomeracjach i małych miasteczkach. Do startu w biegach stają osoby niepełnosprawne, w starszym wieku, małe dzieci, amatorzy i zawodowcy. Największą popularnością wśród biegaczy cieszą się jednak masowe imprezy cykliczne, które gromadzą uczestników z wielu krajów. Do najbardziej znanych, z wieloletnimi tradycjami należą maratony w Bostonie, Londynie, Berlinie, Chicago, Nowym Jorku, Tokio, Wiedniu. Przed pojawieniem się pandemii COVID-19, w każdym z tych wydarzeń brało udział jednorazowo około 30–40 tysięcy osób, a rekordowy pod względem frekwencji był bieg uliczny, który odbył się 22 listopada 1987 roku w Bangkoku. Łącznie w biegach na dystansach 10 km, półmaratonie i maratonie wzięło udział 130 000 ludzi³.

W ostatnich latach odnotowuje się coraz niższą frekwencję osób biorących udział w masowych biegach ulicznych. W 2016 roku liczba uczestników na całym świecie wyniosła ponad 9 mln, a w 2019 roku już tylko 7,9 mln. W ciągu trzech lat odnotowano 13-procentowy spadek liczby osób biorących udział w tego typu wydarzeniach⁴. Amatorzy biegania wykazują coraz mniejsze zainteresowanie biciem własnych rekordów życiowych na określonych dystansach czy uzyskiwaniem jak najwyższych lokat. Coraz więcej osób chce podejmować inne wyzwania i przy okazji dobrze się bawić. Organizatorzy prześcigają się w pomysłach na uatrakcyjnienie imprez biegowych, aby pozyskać jak najwięcej uczestników. Imprezy biegowe łączone są z innymi wydarzeniami kulturalnymi, koncertami, piknikami, akcjami społecznymi itd. Takim przykładem jest bieg charytatywny o zasięgu globalnym Wings for Life World Run. Celem przedsięwzięcia jest zbiórka środków finansowych, które są przeznaczane na badania związane z wynalezieniem sku-

¹ P. Waniowski, T. Waniowski, *Marketingowe aspekty organizacji biegów masowych w Polsce – poszukiwania możliwości*, [w:] *Zdrowie i style życia. Determinanty długości życia*, red. K. Szalotka, W. Nowak, e-Monografie, nr 170, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2020, s. 278.

² J. Barankiewicz, *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, WSIP, Warszawa 1998, s. 26; *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów*, red. J. Iskra, Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2006, s. 124–125.

³ J. Skarżyński, *Bieganiem po zdrowie*, MEGA-SPORT, Szczecin 2002, s. 11.

⁴ www.biegowe.pl/2019/06/swiat-odchodzi-od-ulicznego-biegania-coraz-mniej-uczestnikow-na-imprezach-biegowych.html [dostęp: 17.08.2021].

tecznych metod leczenia przerwanego rdzenia kręgowego u osób, które uległy wypadkom. Impreza organizowana jest cyklicznie od ośmiu lat. Biorą w niej udział sportowcy amatorzy z wielu krajów świata, rozpoczynając bieg w tym samym dniu o wyznaczonej godzinie (UTC). Przebieg tego wydarzenia różni się od innych imprez biegowych. W każdym innym biegu uczestnicy zmierzają do linii mety, natomiast w Wings for Life World Run to linia mety w postaci samochodu pościgowego goni biegaczy. Osoby, które wyprzedzi samochód pościgowy, odpadają z rywalizacji.

W grudniu 2019 roku w Wuhan w Chinach zaobserwowano rozprzestrzenianie się choroby zakaźnej wywołanej nieznany do tej pory wirusem COVID-19. Obecnie ma to charakter pandemii, która poważnie dotknęła wiele krajów na całym świecie. W celu kontrolowania rozprzestrzeniania się wirusa konieczne było wprowadzenie rygorystycznych środków w zakresie ochrony zdrowia publicznego. Wytyczne przedstawione przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 2020 roku przyczyniły się do przełożenia w czasie lub odwołania wielu wydarzeń sportowych, w tym imprez masowych⁵.

W nowych okolicznościach organizatorzy masowych imprez sportowych zmuszeni zostali do poszukiwania rozwiązań, które umożliwiłyby im przeprowadzenie zaplanowanych wcześniej wydarzeń zgodnie z wytycznymi WHO.

Celem artykułu jest przedstawienie nowej formuły biegu charytatywnego Wings for Life World Run w czasie pandemii COVID-19 oraz omówienie końcowej klasyfikacji uczestników biegu w różnych kategoriach wiekowych w latach 2020–2021.

Powstanie fundacji Wings for Life

Fundacja Wings for Life jest prywatną organizacją non-profit. Została założona w 2004 roku w celu poszukiwania metod leczenia przerwanego rdzenia kręgowego. Swoją działalnością wspiera projekty naukowych badań medycznych i testów klinicznych na całym świecie. Dyrektorem generalnym fundacji jest Anita Gerhardter, która odpowiada za proces selekcji projektów badawczych i przyznawanie środków finansowych wybranym instytucjom.

Żołźycielami fundacji Wings for Life są Heinz Kinigader i Dietrich Mateschitz. Głównym pomysłodawcą całego przedsięwzięcia jest byłý dwukrotny mistrz świata w motocrossie Austriak Heinz Kinigadner. W latach 1978–1988 był on czynnym zawodnikiem, a w latach 1984 i 1985, jak już wspomniano, został mistrzem świata w wyścigach motocrossowych. Po zakończeniu kariery motocrossowej uczestniczył z powodzeniem w rajdach samochodowych. Impulsem do założenia fundacji przez Kinigadnera były wypadki na torze motocrossowym, którym ulegli jego syn i starszy brat. Obaj są sparaliżowani i poruszają się na wózkach inwalidzkich⁶.

⁵ www.adventuremag.com.br/modalidade/wp-content/uploads/2020/09/ITRA-COVID-19-GUIDELINES-EN.pdf [dostęp: 18.08.2021].

⁶ www.en.wikipedia.org/wiki/Heinz_Kinigadner [dostęp: 19.08.2021].

Dietrich Mateschitz, austriacki biznesmen, jest współzałożycielem fundacji Wings for Life. Wcześniej założył austriacką firmę Red Bull GmbH zajmującą się produkcją i dystrybucją napoju energetycznego Red Bull. Obecnie posiada 49% udziałów tej firmy. Przedsiębiorstwo, którego jest udziałowcem, sponsoruje różne wydarzenia sportowe oraz drużyny. Poza tym Mateschitz jest właścicielem dwóch zespołów Formuły 1 – Red Bull Racing i Scuderia Alpha Tauri⁷. Obaj panowie prywatnie są przyjaciółmi i postawili sobie za cel uczynienie paraplegii uleczalną.

W 2007 roku Wings for Life weszła w skład międzynarodowej organizacji International Campaign for Cures of Spinal Cord Injury Paralysis (ICCP), skupiającej najważniejsze fundacje działające na rzecz badań nad rdzeniem kręgowym. Członkami ICCP są między innymi: Christopher & Dana Reeve Foundation, Miami Project to Cure Paralysis oraz International Spinal Research Trust⁸.

Od samego początku zakładano, że działalność fundacji Wings for Life będzie oparta na datkach finansowych ofiarowanych dobrowolnie przez osoby prywatne i zainteresowane firmy. Wszystkie wpłaty pieniężne miały być przeznaczane na cele badawcze, a koszty administracyjne związane z działalnością samej fundacji pokrywa Red Bull. Pomysłem na pozyskanie dodatkowych funduszy było zorganizowanie przedsięwzięcia na skalę światową, a mianowicie biegu charytatywnego Wings for Life World Run. Wpływy z wpisowego za udział w biegu w całości miały wspomagać zbiórkę środków finansowych przeznaczanych na badania związane z wynalezieniem skutecznych metod leczenia przerwanego rdzenia kręgowego u osób, które uległy wypadkom.

Organizacja biegów charytatywnych Wings for Life World Run w latach 2014–2019 przed wystąpieniem pandemii COVID-19

Zorganizowanie Wings for Life World Run w skali globalnej stanowiło olbrzymie wyzwanie logistyczne. Przygotowania do tego przedsięwzięcia rozpoczęły się w 2012 roku, na dwa lata przed pierwszą edycją biegu. Założyciele fundacji rozesłali zaproszenia do udziału w organizacji biegu wielu krajom na całym świecie. Wyzwanie podjęły 34 państwa na pięciu kontynentach, w tym Polska. Każdy kraj wytypował miasto, w którym miała odbyć się impreza. W przypadku naszego kraju organizację Wings for Life World Run powierzono Poznaniowi. W celu przyciągnięcia jak największej liczby biegaczy do realizacji przedsięwzięcia i czynnego w nim udziału zaproszono znane i popularne osoby ze świata kultury, sportu oraz celebrytów. Powierzono im głównie rolę ambasadorów biegu. W Polsce ambasadorami zostali między innymi: Monika Kuszyńska – była wokalistka zespołu Varius Manx, Monika Pyrek – lekkoatletka specjalizująca się niegdyś w skoku o tyczce, medalistka mistrzostw świata i Europy, Jerzy Skarżyński – biegacz, zwycięzca

⁷ www.en.wikipedia.org/wiki/Dietrich_Mateschitz [dostęp: 19.08.2021].

⁸ www.national-geographic.pl/artukul/najwiekszy-na-swiecie-bieg-charytatywny [dostęp: 19.08.2021].

Maratonu Warszawskiego (1989 rok), uczestnik mistrzostw Europy i zawodów Przyjaźń-84, Jakub Przygoński – kierowca rajdowy, były motocyklista i członek zespołu Orlen Team⁹.

Nominację na międzynarodowego dyrektora sportowego otrzymał wybitny lekkoatleta, srebrny medalista Igrzysk Olimpijskich w Seulu (1988 r.), trzykrotny mistrz świata w biegu na dystansie 110 metrów przez płotki Colin Jackson¹⁰. Ponadto każdy kraj, który brał udział w wydarzeniu, wyznaczył swojego dyrektora sportowego. W Polsce dyrektorem pierwszej edycji Wings for Life World Run został triathlonista Wojciech Kruczyński. Rok później obowiązki dyrektora przejął redaktor naczelny *bieganie.pl* Adam Klein¹¹. W 2018 roku funkcję dyrektora sportowego powierzono Pawłowi Januszewskiemu, mistrzowi Europy z 1998 roku w biegu na dystansie 400 m przez płotki i pomysłodawcy inicjatywy BiegamBoLubię¹².

Obowiązkiem organizatorów w poszczególnych miastach było przeprowadzenie imprezy zgodnie z obowiązującym regulaminem, wytyczenie i zabezpieczenie przez odpowiednie służby trasy biegu, wyznaczenie punktów odżywczych, ogłoszenie końcowej klasyfikacji uczestników, uruchomienie zapisów osób chętnych do udziału w biegu w systemie elektronicznym i pobranie opłat startowych. Organizacja biegu w poszczególnych ośrodkach wiązała się także ze współpracą ze służbami porządkowymi, policją, strażą pożarną i służbą medyczną.

Pierwszy bieg charytatywny Wings for Life World Run odbył się 4 maja 2014 roku. Do startu mogły przystąpić osoby, które ukończyły 16. rok życia (kobiety i mężczyźni) oraz osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich, przy czym nie mogły to być wózki sportowe (wyczynowe). Regulamin zakładał, że bieg odbędzie się równocześnie w wielu miejscach na świecie, z których każde nazwano „Lokalizacją imprezy”. Wszyscy uczestnicy wydarzenia mieli rozpocząć bieg w tym samym czasie, o godzinie 10:00 skoordynowanego czasu uniwersalnego (UTC). Zgodnie z regulaminem uczestnicy nie pokonywali określonego dystansu zakończonego metą, ale przed metą uciekali. Metą był samochód pościgowy, który ruszał 30 min po starcie zawodników i którego prędkość co godzinę wzrastała o 1 km/h. Wyprzedzeni biegacze byli wykluczani z rywalizacji. Zwycięzcą została osoba, która najdłużej uciekała przed pościgiem¹³. Przewidziano także klasyfikację globalną, wspólną dla wszystkich uczestników, na podstawie której miał zostać ogłoszony ogólnoświatowy zwycięzca. W pierwszej edycji Wings for Life World Run triumfował Lemawork Ketema z Etiopii, który pokonał dystans 78,58 km¹⁴. Poza tym uczestnicy każdego biegu zostali podzieleni na następujące kategorie według płci i wieku:

⁹ www.polskabiega.sport.pl/polskabiega/7,107000,15162961,wings-for-life-world-run-pierwszy-globalny-bieg.html [dostęp: 25.08.2021].

¹⁰ www.biegaczki.pl/aktualnosci/aktualnosc/colin-jackson-wings-for-life-world-run [dostęp: 26.08.2021].

¹¹ www.redbull.com/pl-pl/adam-klein-dyrektorem-wings-for-life-world-run [dostęp: 26.08.2021].

¹² www.biegambolubie.com.pl/100-dni-5-edycji-wings-for-life-world-run/ [dostęp: 26.08.2021].

¹³ www.ims.wingsforlifeworldrun.com/pdf/rulebook_default_13_pl.pdf [dostęp: 26.08.2021].

¹⁴ www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 15.08.2021].

- a) Kategoria ogólna dla mężczyzn,
- b) Kategoria ogólna dla kobiet,
- c) Kategorie wiekowe dla mężczyzn i kobiet. Kobiety: 16–17 lat w zależności od minimalnego wieku w danym kraju, 18–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80+.

Mężczyźni: 16–17 lat w zależności od minimalnego wieku w danym kraju, 18–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80+¹⁵.

Podziału na kategorie wiekowe według płci i wieku dokonano tylko w celach informacyjnych, gdyż w tej klasyfikacji organizator imprezy nie przewidział nagród.

W tabeli 1 przedstawiono prędkość, z jaką poruszał się samochód pościgowy.

Tabela 1. Prędkość, z jaką poruszał się samochód pościgowy w latach 2014–2018

Czas zmiany prędkości po starcie (GG:MM)	Prędkość samochodu pościgowego (km/h)	Pokonana odległość (km)
00:00 – 00:30	0	0
00:30 – 01:30	15	0–15
01:30 – 02:30	16	15–31
02:30 – 03:30	17	31–48
03:30 – 05:30	20	48–88
od 05:30 – prędkość stała	35	> 88

Objaśnienia: GG – godziny; MM – minuty.

Źródło: www.en.wikipedia.org/wiki/Wings_for_Life_World_Run [dostęp: 20.08.2021].

Do prowadzenia samochodów pościgowych zaproszono również osoby znane i popularne w danych krajach. W Polsce podczas dwóch pierwszych edycji biegu w samochodzie pościgowym zasiadał kierowca rajdowy Michał Kościuszko. Od 2016 roku obowiązek ten przejął utytułowany były skoczek narciarski, a także kierowca rajdowy Adam Małysz.

W pierwszym charytatywnym biegu Wings for Life World Run wzięło udział 35 397 zawodników w 34 miastach na świecie. Przedsięwzięcie zakończyło się dużym sukcesem, dlatego postanowiono, że bieg charytatywny w takiej formule będzie odbywał się cyklicznie raz w roku, zawsze w pierwszą niedzielę maja¹⁶.

Drugą edycję Wings for Life World Run zaplanowano na dzień 3 maja 2015 roku. Do udziału w imprezie zgłosiło się 35 miast. Tym razem start do biegu rozpoczął się o godzinie 11:00 UTC. W wydarzeniu wzięło udział 72 224 zawodników. Zwycięzcą został ponownie Lemawork Ketema, który tym razem reprezentował Austrię i przebiegł dystans 79,90 km. Po zakończeniu wydarzenia organizatorzy podjęli decyzję o wprowadzeniu zmian w regulaminie. Zmiany te dotyczyły ustalenia stałej godziny rozpoczęcia biegu. Zdecydowano, że co roku bieg będzie rozpoczynał się o godzinie 11:00 UTC¹⁷.

¹⁵ www.ims.wingsforlifeworldrun.com/pdf/rulebook_default_13_pl.pdf [dostęp: 14.08.2012].

¹⁶ www.en.wikipedia.org/wiki/Wings_for_Life_World_Run [dostęp: 20.08.2021].

¹⁷ www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 26.08.2021].

8 maja 2016 roku odbyła się trzecia edycja biegu charytatywnego, w której wzięły udział 130 732 osoby. Podobnie jak w 2014 roku, impreza odbyła się w 34 miastach. Ograniczony limit miejsc dla zawodników biorących udział w biegach lokalnych i rosnąca stale popularność Wings for Life World Run spowodowały uruchomienie przez organizatorów po raz pierwszy aplikacji na telefon z systemem Android lub iOS. Udostępniona aplikacja Wings for Life World Run umożliwiła tysiącom ludzi na całym świecie uczestnictwo w Zorganizowanym Biegu z Aplikacją także w innych lokalizacjach poza wybranymi, sztandarowymi ośrodkami. Poza tym osoby, które nie mogły brać udziału w wydarzeniu w określonej lokalizacji, miały możliwość startu w pojedynkę lub w zorganizowanej grupie w dowolnym miejscu. Aplikacja została uruchomiona w momencie startu rzeczywistego biegu. Uciekających biegaczy gonił wirtualny samochód pościgowy¹⁸. W globalnej rywalizacji pierwsze miejsce zajął Włoch Giorgio Calcaterra, który zdołał przebiec dystans 88,44 km¹⁹.

Po raz czwarty Wings for Life World Run przeprowadzono 7 maja 2017 roku. Biegacze przystąpili do rywalizacji w 25 ośrodkach na świecie. Poza tym w 111 lokalizacjach w 58 krajach zorganizowano biegi z aplikacją. Klasyfikacja końcowa pokazała, że w biegu uczestniczyło 155 288 zawodników. Zwycięzcą został zawodnik z paraplegią Aron Anderson ze Szwecji, który na wózku inwalidzkim pokonał dystans 92,14 km²⁰.

Kolejna, piąta edycja biegu charytatywnego odbyła się 6 maja 2018 roku w 12 miastach na świecie i 200 lokalizacjach w 66 krajach z możliwością startu przy pomocy aplikacji na telefon komórkowy. Rywalizację ukończyło 102 682 osoby. Światowym zwycięzcą został ponownie Aron Anderson, który tym razem pokonał dystans 89,85 km²¹.

5 maja 2019 roku odbyła się kolejna edycja biegu. Do rywalizacji przystąpiło 120 000 uczestników w 12 miastach z prawdziwym samochodem pościgowym oraz w setkach lokalizacji na całym świecie, z wykorzystaniem aplikacji na telefon komórkowy. Globalnym zwycięzcą został Rosjanin Iwan Motorin, który pokonał dystans 64,37 km²².

Organizatorzy Wings for Life World Run w 2019 roku dokonali kolejnej zmiany w regulaminie imprezy. Jednym z jej celów było skrócenie czasu trwania wyścigu. Prędkość samochodu pościgowego, który ruszał pół godziny po starcie zawodników ulegała zmianie i wzrastała co pół godziny o 1 km/h, a nie jak wcześniej co godzinę. Zmiana ta spowodowała, że zawodnicy pokonywali krótszą odległość, uciekając przed „goniącą ich metą”²³.

¹⁸ www.regiony.rp.pl/archiwum/8573-wings-for-life-world-run-goni-mnie-meta [dostęp: 27.08.2021].

¹⁹ *Ibidem*, www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 26.08.2021].

²⁰ www.magazynbieganie.pl/dominika-stelmach-mistrzynia-swiata-wings-for-life-world-run/ [dostęp: 27.08.2021].

²¹ www.festiwalbiegowy.pl/biegajacy-swiat/wings-life-world-run-2018-sukcesy-polakow-w-rpa-i-australii-ale-bez-globalnego#.YSnox7 [dostęp: 28.08.2021].

²² *Ibidem*, www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 26.08.2021].

²³ www.poradnikbiegacza.pl/2019/05/wings-for-life-world-run-startuje-5-maja-samochod-poscigowy-pojedzie-szybciej/ [dostęp: 28.08.2021].

W tabeli 2 przedstawiono prędkość, z jaką poruszał się samochód pościgowy w 2019 roku.

Tabela 2. Prędkość, z jaką porusza się samochód pościgowy od 2019 roku

Czas zmiany prędkości po starcie (GG : MM)	Prędkość samochodu pościgowego (km/h)	Pokonana odległość (km)
00:30 – 01:00	14	0 – 7,0
01:00 – 01:30	15	7,0–14,5
01:30 – 02:00	16	14,4–22,5
02:00 – 02:30	17	22,5–31,0
02:30 – 03:00	18	31,0–40,0
03:00 – 03:30	22	40,0–51,0
Od 03:30 prędkość stała	26	> 51,0

Źródło: www.en.wikipedia.org/wiki/Wings_for_Life_World_Run [dostęp: 28.08.2021].

Po zakończeniu szóstej edycji biegu rozpoczęły się zapisy chętnych do wzięcia udziału w kolejnym wydarzeniu w 2020 roku.

Organizacja biegu charytatywnego Wings for Life World Run w latach 2020–2021 w czasie pandemii COVID-19

Przewodniczący WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus na konferencji prasowej, która odbyła się 11 marca 2020 roku w Genewie, ogłosił stan pandemii COVID-19²⁴. Po oficjalnym wydaniu oświadczenia, rządy wielu państw podjęły radykalne kroki mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Podstawowe wytyczne dotyczyły między innymi: wstrzymania ruchu powietrznego, zamknięcia granic, zamknięcia placówek oświatowych, zakazu imprez masowych i spotkań zbiorowych. Wprowadzono obowiązek zasłaniania ust i nosa w przestrzeni publicznej, dezynfekcji rąk i jeszcze wiele innych obostrzeń dotyczących wielu obszarów życia. W związku z zaistniałą sytuacją odwołano lub przełożono na inny termin niemal wszystkie wydarzenia sportowe, w tym biegi uliczne. W większości krajów, także w Polsce, w pierwszym okresie rozwoju epidemii wprowadzono nowe zasady bezpieczeństwa, które dotyczyły zakazu przemieszczania się osób, z wyjątkiem tych, którzy musieli wykonywać czynności zawodowe lub zaspokajać niezbędne potrzeby związane z bieżącymi sprawami życia codziennego (zakupy spożywcze, wizyta u lekarza). Postulowano wstrzymać się

²⁴ www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/koronawirus/koronawirus-aktualnosci/229137,who-oglasza-pandemie [dostęp: 29.08.2021].

z jakąkolwiek aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu zarówno w zakresie sportu powszechnego, jak i wyczynowego, a treningi realizować w domu.

W naszym kraju zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 roku wprowadzono ograniczenia związane z korzystaniem z terenów zieleni, w szczególności: parków, zieleńców, promenad, bulwarów, ogrodów botanicznych i plaż, do odwołania²⁵. Poza tym w okresie od 3 do 20 kwietnia 2020 roku wprowadzono okresowy zakaz wstępu do Lasów Państwowych i Parków Narodowych²⁶. W tej sytuacji miejsca, z których na co dzień korzystali biegacze, stały się niedostępne.

Pod koniec kwietnia w wielu krajach złagodzano obostrzenia związane z przemieszczaniem się osób w terenie otwartym. Ci, którzy chcieli podejmować aktywność fizyczną, mogli korzystać z terenów leśnych i parków z zachowaniem reżimu sanitarnego.

Organizatorzy Wings for Life World Run szybko odnaleźli się w nowej rzeczywistości i mimo zakazu przeprowadzania imprez masowych postanowili kontynuować bieg charytatywny w innej formie. W dniu 3 maja 2020 roku odbyła się jego siódma edycja.

W związku z pandemią zawody nie miały charakteru biegu masowego, odbywającego się równocześnie w wielu lokalizacjach. Tym razem uczestnicy z całego świata mogli biegać indywidualnie przy użyciu aplikacji na telefon komórkowy i uciekać przed wirtualnym samochodem pościgowym po wybranych przez siebie trasach. Idea biegu nie była nowa, gdyż organizatorzy wprowadzili ją w życie już w 2016 roku. Różnica polegała na tym, że aplikacja stała się jedyną możliwością udziału w zawodach. Poza tym dużym ułatwieniem dla organizatorów był fakt, że zapisy na bieg rozpoczęto z dużym wyprzedzeniem, bo już w 2019 roku. Rejestracja uczestników wiązała się również z wniesieniem przez nich opłaty startowej i w tym przypadku te osoby, które miały brać udział w biegach masowych oraz w Zorganizowanych Biegach z Aplikacją, mogły wycofać swoje wpisowe. Organizatorzy Wings for Life World Run ogłosili, że 2/3 osób pozostawiło swoje wpłaty na koncie fundacji.

W siódmej edycji światowego biegu charytatywnego wzięło udział 77 103 biegaczy ze 104 krajów, reprezentujących 171 narodowości²⁷. Bieg rozpoczął się, podobnie jak w poprzednich edycjach, o godzinie 11:00 UTC. W tabeli 3 przedstawiono wyniki mężczyzn sklasyfikowanych w pierwszej dziesiątce biegu charytatywnego Wings for Life World Run, który odbył się 3 maja 2020 roku.

²⁵ www.gov.pl/web/kultura/sport/stan-epidemii-w-polsce-zakazy-w-obszarze-sportu [dostęp: 29.08.2021].

²⁶ www.bankomania.pkobp.pl/sport/aktualnosci/2020-pandemia-zmienila-biegowa-rzeczywistosc/ [dostęp: 29.08.2021].

²⁷ www.redbull.com/pl-pl/wings-for-life-world-run-2020-bieg-z-aplikacja [dostęp: 30.08.2021].

Tabela 3. Mężczyźni sklasyfikowani w pierwszej dziesiątce biegu charytatywnego Wings for Life World Run w 2020 roku

Pozycja zajęta w biegu	Nazwisko, imię	Kraj	Kategoria wiekowa (lata)	Dystans (km)
1.	Taylor Michael	GBR	35–39	69,92
2.	Anderson Aron	SWE	30–34	68,15
3.	Nożyński Dariusz	POL	40–44	67,10
4.	Neuschwander Florian	GER	35–39	63,25
5.	Sjöblom Niklas	SWE	35–39	62,12
6.	Storożew Aleksandr	RUS	25–29	57,73
7.	Oberhauser Lukas	AUT	25–29	57,18
8.	Osmulski Tomasz	POL	35–39	57,17
9.	Wallner Wolfgang	AUT	55–59	57,09
10.	Köning Patrick	GER	30–34	56,72

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingsforlieworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly [dostęp: 11.08.2021].

W globalnej rywalizacji zwyciężył Michael Taylor z Wielkiej Brytanii, który pokonał dystans 69,92 km. W pierwszej dziesiątce sklasyfikowanych mężczyzn znalazło się po dwóch przedstawicieli takich krajów, jak: Szwecja (Aron Anderson, Niklas Sjöblom), Polska (Dariusz Nożyński, Tomasz Osmulski), Niemcy (Florian Neuschwander, Patrick Köning), Austria (Lukas Oberhauser, Wolfgang Wallner) i jeden biegacz z Rosji (Aleksandr Storożew).

Oddzielnie prowadzona była także ogólna klasyfikacja kobiet, którą przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Kobiety sklasyfikowane w pierwszej dziesiątce biegu charytatywnego Wings for Life World w 2020 roku

Pozycja zajęta w biegu	Nazwisko, imię	Kraj	Kategoria wiekowa (lata)	Dystans (km)
1.	Zarina Nina	RUS	30–34	54,23
2.	Stelmach Dominika	POL	35–39	51,25
3.	Kantor Martyna	POL	30–34	50,38
4.	Gorla Dioni	GER	18–24	50,16
5.	Janko Devon	USA	35–39	50,00
6.	Morozowa Aleksandra	RUS	30–34	49,92

7.	HeimThea	GER	25–29	48,04
8.	Themann Tabea	GER	25–29	46,89
9.	Nunes Vera	POR	40–44	46,73
10.	Haulinova Nora	CZ	18–24	46,64

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingsforlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly [dostęp: 11.08.2021].

W rywalizacji kobiet zwyciężyła Nina Zarina z Rosji, która przebiegła dystans 54,23 km. W pierwszej dziesiątce uplasowały się także dwie Polki (Dominika Stelmach, Martyna Kantor), trzy Niemki (Dioni Gorla, Thea Heim, Tabea Themann) i jeszcze jedna Rosjanka, Aleksandra Morozowa. Pozostałe zawodniczki reprezentowały takie kraje, jak: USA (Devon Janko), Portugalia (Vera Nunes) oraz Czechy (Nora Haulinova).

Poza tym przeprowadzona została klasyfikacja uczestników biegu z podziałem na kategorie według płci i wieku. W tabeli 5 przedstawiono wyniki mężczyzn, zwycięzców w poszczególnych kategoriach wiekowych.

W siódmej edycji Worlds for Life World Run mogły wziąć udział tylko osoby, które ukończyły 18. rok życia. W najmłodszej kategorii wiekowej (18–24 lata) wygrali równocześnie dwaj Niemcy Timo Schalfeld i Noach Löser, którzy uciekali przed samochodem pościgowym przez 50,21 km. Aż w siedmiu kategoriach wiekowych, które mieściły się w przedziale wiekowym od 50 do 80 lat, zwyciężyli przedstawiciele Austrii.

Tabela 5. Mężczyźni zwycięzcy w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2020 roku

Lp.	Kategorie wiekowe (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
1.	16–17	–	–	–
2.	18–24	Schalfeld Timo Löser Noach	GER GER	50,21 50,21
3.	25–29	Storożew Aleksander	RUS	57,73
4.	30–34	Anderson Aron	SWE	68,15
5.	35–39	Taylor Michael	GBR	69,92
6.	40–44	Nożyński Dariusz	POL	67,10
7.	45–49	Zippan Silvio	GER	55,07
8.	50–54	Steinlechner Daniel	AUT	53,82
9.	55–59	Wallner Wolfgang	AUT	57,09
10.	60–64	Laznicka Peter	AUT	40,40

Tabela 5 (cd.)

Lp.	Kategorie wiekowe (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
11.	65–69	Künstel Gerd	AUT	25,47
12.	70–74	Bichler Hans	AUT	33,05
13.	75–79	Brandstötter David	AUT	17,93
14.	80 +	Darkwing Duck	AUT	18,77

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

Najdłużej bieg kontynuowali: Brytyjczyk Michael Taylor w kategorii 35–39 lat (69,92 km), Szwed Aron Anderson w kategorii 30–34 lata (68,15 km) oraz Polak Dariusz Nożyński w kategorii 40–44 lata (67,10 km).

W tabeli 6 przedstawiono wyniki kobiet, które zwyciężyły w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2020 roku.

Tabela 6. Kobiety zwyciężczynie w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2020 roku

Lp.	Kategorie wiekowe (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
1.	16–17	–	–	–
2.	18–24	Gorla Dioni	GER	50,16
3.	25–29	Heim Thea	GER	48,04
4.	30–34	Zarina Nina	RUS	54,23
5.	35–39	Stelmach Dominika	POL	51,25
6.	40–44	Nunes Vera	POR	46,73
7.	45–49	Starz Elisabeth	AUT	35,22
8.	50–54	Frieden Petra	AUT	31,04
9.	55–59	Braver Anja	GER	26,62
10.	60–64	Stephen Lynne	GBR	26,72
11.	65–69	Jones Roswitha	GER	20,55
12.	70–74	Weinert Roswit	GER	13,55
13.	75–79	Heim Hedwig	AUT	19,03
14.	80 +	Wahr-Hansen Julie	NOR	21,06

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

Zawodniczki z Niemiec triumfowały w pięciu kategoriach wiekowych, takich jak: 18–24, 25–29, 55–59, 65–69 i 70–74 lata. Najdłużej przed samochodem pościgowym uciekały Rosjanka Nina Zarina w kategorii 30–34 lata (54,23 km), Polka Dominika Stelmach w kategorii 35–39 lat (51,26 km) i Niemka Dioni Gorla w kategorii 18–24 lata (50,16 km). W kategorii wiekowej powyżej 80. roku życia zwyciężyła Julie Wahr-Hansen z Norwegii (21,06 km).

W listopadzie 2020 roku ruszyły zapisy do kolejnego biegu charytatywnego. Rejestracji można było dokonać w formie elektronicznej na stronie internetowej Wings for Life World Run. Tym razem można było przystąpić do biegu indywidualnie, razem z wirtualnym zespołem lub w Zorganizowanym Biegu z Aplikacją w wyznaczonej lokalizacji, jeżeli nie będzie w danym kraju przeciwwskazań do odbywania biegów grupowych. Organizatorzy postarali się również o ulepszenie aplikacji. W najnowszej wersji dostępne były dodatkowe elementy, takie jak wspólna rozgrzewka przed startem, informacja o lokalizacji samochodu pościgowego, bieżąca informacja o pozycji w globalnym rankingu i komunikaty motywujące uczestników do kontynuacji biegu.

Kolejna, ósma edycja Wings for Life World Run odbyła się 9 maja 2021 roku. W wydarzeniu wzięła udział rekordowa liczba 184 236 osób reprezentujących 195 narodowości²⁸. Zgodnie z regulaminem imprezy bieg rozpoczął się o godzinie 11:00 UTC. W tabeli 7 przedstawiono wyniki dziesięciu najlepszych zawodników w klasyfikacji ogólnej.

Tabela 7. Mężczyźni sklasyfikowani w pierwszej dziesiątce uczestników Wings for Life World Run w 2021 roku

Pozycja zajęta w biegu	Nazwisko, imię	Kraj	Kategoria wiekowa (lata)	Dystans (km)
1.	Anderson Aron	SWE	30–34	66,85
2.	Nożyński Dariusz	POL	40–44	66,20
3.	Lima José	BRA	35–39	64,17
4.	Schönherr David	GER	30–34	62,47
5.	Raphael Josef	SUI	30–34	59,94
6.	Motorin Iwan	RUS	35–39	59,93
7.	Kilgore David	USA	25–29	59,43
8.	Neuschwander Florian	GER	35–39	57,12
9.	Mendez Morales Francisco	CHI	30–34	56,50
10.	Wallner Wolfgang	AUT	55–59	56,16

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingsforlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly [dostęp: 11.08.2021].

²⁸ www.biegambolubie.com.pl/wings-for-life-world-run-2021-najwiekszym-biegiem-w-historii/ [dostęp: 31.08.2021].

Globalnym zwycięzcą został Aron Anderson ze Szwecji, który na wózku inwalidzkim pokonał dystans 66,85 km. Odległość powyżej 66 kilometrów pokonało jeszcze trzech zawodników: Polak Dariusz Nożyński (66,20 km), Brazylijczyk José Lima (64,17 km) oraz Niemiec David Schönherr (62,47).

W tabeli 8 przedstawiono pierwszych dziesięć wyników z klasyfikacji ogólnej kobiet. Tryumfatorką ósmej edycji Wings for Life World Run została ponownie Rosjanka Nina Zarina, która przebiegła dystans 66,16 km. Kolejnych dziewięć biegaczek pokonało odległość nieprzekraczającą 50 km. Druga w ogólnej klasyfikacji była Portugalka Vera Nunes (48,51 km), a trzecia Słowaczka Nicola Čorbová (48,03 km).

Tabela 8. Kobiety sklasyfikowane w pierwszej dziesiątce uczestniczek Wings for Life World Run w 2021 roku

Pozycja zajęta w biegu	Nazwisko, imię	Kraj	Kategoria wiekowa (lata)	Dystans (km)
1.	Zarina Nina	RUS	30–34	66,16
2.	Nunes Vera	POR	40–44	48,51
3.	Čorbová Nikola	SVK	30–34	48,03
4.	Torrealba Cortés Karen	CHI	40–44	46,03
5.	Lazzeri Margit	AUT	45–49	44,75
6.	Koari Aman	JAP	30–34	44,30
7.	Kobs Anja	GER	30–34	43,22
8.	Davidila Johanna	FIN	45–49	42,53
9.	Burgdorf Sabine	GER	40–44	42,51
10.	Dreier Sarah	AUT	25–29	42,45

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingsforlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly [dostęp: 11.08.2021].

W tabeli 9 przedstawiono klasyfikację mężczyzn, zwycięzców Wings for Life World Run z 2021 roku w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Tabela 9. Mężczyźni zwycięzcy w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2021 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
1.	16–17	Schwarz Müller Florian	AUT	38,71
2.	18–24	Joshi Kartik	IND	54,61
3.	25–29	Kilgore Dawid	USA	59,43

4.	30–34	Anderson Aron	SWE	66,85
5.	35–39	Lina José Eraldo	BRA	64,17
6.	40–44	Nożyński Dariusz	POL	66,20
7.	45–49	Watanabe Jaso	JAP	49,73
8.	50–54	Achnuller Adam	ITA	47,38
9.	55–59	Kapp Herbert	AUT	43,25
10.	60–64	Theuer Rolf	AUT	40,92
11.	65–69	Milošev Ivan	CRO	32,23
12.	70–74	Terra Waschigton	BRA	30,68
13.	75–79	Oberegger Josef	AUT	16,06
14.	80 +	Guffler Manuel	GER	20,64

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

W 2021 roku organizatorzy dopuścili do startu osoby, które ukończyły 16. rok życia. Biegacze reprezentujący Austrię wygrali w pięciu kategoriach wiekowych, takich jak: 16–17, 55–59, 60–64, 75–79 lata. W dwóch kategoriach wiekowych zwyciężyli zawodnicy z Brazylii: José Eraldo Lina (35–39 lat) i Waschigton Terra (70–74 lata). W kategorii powyżej 80 lat triumfował Manuel Guffler z Niemiec (20,64 km).

W tabeli 10 przedstawiono wyniki kobiet, które zwyciężyły w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2021 roku.

Tabela 10. Kobiety, zwyciężczynie w poszczególnych kategoriach wiekowych Wings for Life World Run w 2021 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
1.	16–17	Ortner Katharina	AUT	30,82
2.	18–24	Polke Katharina	AUT	38,74
3.	25–29	Dreier Sarah	AUT	42,45
4.	30–34	Zarina Nina	RUS	60,16
5.	35–39	Nagel-Walliman Doris	SUI	39,72
6.	40–44	Nunes Vera	POR	48,51
7.	45–49	Lazzeri Margit	AUT	44,75
8.	50–54	Podmarkowa Natalia	RUS	38,80
9.	55–59	Kössler-Schupfer Gudrun	AUT	37,80

Tabela 10 (cd.)

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Kraj	Dystans (km)
10.	60–64	Zaister Sieglinde	AUT	24,31
11.	65–69	Pollich Puppa	GER	26,57
12.	70–74	Oberegger Waltraud	AUT	20,73
13.	75–79	Keck Gisela	GER	10,04
14.	80 +	Hölbling Rosa	AUT	10,23

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

W ośmiu kategoriach wiekowych, takich jak: 16–17, 18–24, 25–29, 45–49, 55–59, 60–64, 70–74 i ponad 80 lat zwyciężyły Austriaczki. Dwie zawodniczki z Rosji wygrały w kategoriach 30–34 lata (Nina Zarina) i 50–54 lata (Natalia Podmarkowa). Również dwie biegaczki z Niemiec przebiegły najdłuższy dystans w kategoriach 65–69 lat (Puppa Pollich) oraz 75–79 lat (Gisela Keck). W kategorii 35–39 lat triumfowała Szwajcarka Doris Nagel-Walliman, a w kategorii 40–44 lata Portugalka Vera Nunes.

Polscy biegacze brali udział w Wings for Life World Run począwszy od pierwszej edycji. W 2020 roku pobiegło i pojechało na wózkach inwalidzkich 9000 osób. Pozycje Polaków w poszczególnych kategoriach wiekowych przedstawiono w tabeli 11.

Tabela 11. Najwyższe pozycje w poszczególnych kategoriach wiekowych Polaków biorących udział w Wings for Life World Run w 2020 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Dystans (km)	Zajęte miejsce
1.	16–17	–	–	–
2.	18–24	Janiszewski Łukasz	40,33	29
3.	25–29	Goleniewski Mateusz	48,44	17
4.	30–34	Milczarek Paweł	48,28	22
5.	35–39	Osmulski Tomasz	57,17	4
6.	40–44	Nożynski Dariusz	67,10	1
7.	45–49	Misztela Witold	49,74	3
8.	50–54	Rudziński Jacek	42,30	9
9.	55–59	Wójcik Janusz	43,37	2
10.	60–64	Gil Stanisław	32,47	2

11.	65–69	Lesiak Andrzej	18,24	19
12.	70–74	Andrzejewski Ryszard	18,24	6
13.	75–79	–	–	–
14.	80 +	–	–	–

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

Pierwszą pozycję w kategorii 40–44 lata zajął Dariusz Nożyński (67,10 km). Na drugich miejscach uplasowali się Janusz Wójcik (43,37 km) w kategorii 55–59 lat i Stanisław Gil (32,47 km) w kategorii 60–64 lata. Trzeci w kategorii 45–49 lat był Witold Misztela (49,74 km). Żaden z Polaków nie wystąpił w takich kategoriach wiekowych, jak: 75–79 i więcej niż 80 lat.

W tabeli 12 zaprezentowano najwyższe lokaty, jakie zajęły Polki w poszczególnych kategoriach wiekowych. Pierwsza w kategorii 35–39 lat była Dominika Stelmach (51,25 km). Drugie miejsce w kategorii 30–34 lata wywalczyła Martyna Kantor (50,38 km).

Tabela 12. Najwyższe pozycje Polek w poszczególnych kategoriach wiekowych biorących udział w Wings for Life World Run w 2020 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Dystans (km)	Zajęte miejsce
1.	16–17	–	–	–
2.	18–24	Lewandowska Martyna	30,34	23
3.	25–29	Kokot Natalia	32,32	30
4.	30–34	Kantor Martyna	50,38	2
5.	35–39	Stelmach Dominika	51,25	1
6.	40–44	Krym Katarzyna	36,00	7
7.	45–49	Hass-Kalita Joanna	31,80	4
8.	50–54	Zielińska Iwona	28,50	3
9.	55–59	Sokołowska Anna	22,47	14
10.	60–64	Dejnak Mariola	16,44	29
11.	65–69	Florecka Alicja	15,00	4
12.	70–74	Chwalisz Sabina	8,44	3
13.	75–79	–	–	–
14.	80 +	Herbut Liliana	5,53	10

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

Dwie zawodniczki zajęły trzecie lokaty. Iwona Zielińska (28,50 km) w kategorii 50–59 lat i Sabina Chwalisz (8,44 km) w kategorii 70–74 lata. W przedziale wiekowym 75–79 lat nie wystąpiła żadna Polka. Wśród pań, które ukończyły 80 lat, dziesiątą pozycję zajęła Liliana Herbut (5,53 km).

W naszym kraju podczas ósmej edycji Wings for Life World Run pobiegło 10 468 osób²⁹. W tabelach 13 i 14 przedstawiono najwyższe pozycje Polaków i Polek w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Pierwszą lokatę wśród mężczyzn w kategorii wiekowej 40–44 lata zajął Dariusz Nożyński (66,20 km). Drugi w kategorii 60–65 lat był Jerzy Skarżyński (29,40 km). W pozostałych kategoriach wiekowych polscy biegacze zajęli dalsze miejsca. Żaden z Polaków nie startował w takich kategoriach wiekowych, jak: 16–17 i więcej niż 80 lat.

Tabela 13. Najwyższe pozycje Polaków w poszczególnych kategoriach wiekowych biorących udział w Wings for Life World Run w 2021 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Dystans (km)	Zajęte miejsce
1.	16–17	–	–	–
2.	18–24	Grabowiec Arkadiusz	38,01	37
3.	25–29	Szkołuda Miłosz	42,80	27
4.	30–34	Milczarek Paweł	45,03	21
5.	35–39	Danielkiewicz Tomasz	47,00	17
6.	40–44	Nożyński Dariusz	66,20	1
7.	45–49	Żubiński Piotr	44,02	8
8.	50–54	Rudziński Jacek	39,88	6
9.	55–59	Ryndak Mariusz	31,34	24
10.	60–64	Kolebuk Marek	32,03	8
11.	65–69	Skarżyński Jerzy	29,40	2
12.	70–74	Andrzejewski Ryszard	18,26	8
13.	75–79	Latko Andrzej	2,99	26
14.	80 +	–	–	–

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardt [dostęp: 10.08.2021].

²⁹ www.noizz.pl/sport/wings-for-life-world-run-2021-w-polsce-pobieglo-ponad-180-tys-uczestnikow/dd1c76e [dostęp: 08.08.2021].

Wśród kobiet najwyższą, piątą pozycję zajęła Jadwiga Merta (33,13 km) w kategorii wiekowej 45–49 lat. W kategorii powyżej 80 lat nie brała udziału żadna Polka.

Tabela 14. Najwyższe pozycje Polek w poszczególnych kategoriach wiekowych biorących udział w Wings for Life World Run w 2021 roku

Lp.	Kategoria wiekowa (lata)	Nazwisko, imię	Dystans (km)	Zajęte miejsce
1.	16–17	Sikora Jagoda	10,00	339
2.	18–24	Teleucka Sandra	28,52	36
3.	25–29	Glinka Elżbieta	28,33	44
4.	30–34	Rozumkiewicz Sonia	33,52	20
5.	35–39	Pietrzykowska Katarzyna	33,80	10
6.	40–44	Baranowska-Trzesko Aleksandra	37,70	7
7.	45–49	Merta Jadwiga	33,13	5
8.	50–54	Zielińska Iwona	23,51	25
9.	55–59	Kosman Małgorzata	21,30	30
10.	60–64	Dejnak Mariola	16,53	33
11.	65–69	Majłowska Irena	13,52	15
12.	70–74	Bartczak Mirosława	10,69	7
13.	75–79	Baca Aleksandra	6,60	8
14.	80 +	–	–	–

Źródło: opracowanie własne na podstawie: www.wingstorlifeworldrun.com/pl/o-biegu/aktualnosci-i-artykuly/wywiad-z-anita-gerhardter [dostęp: 10.08.2021].

W maju 2021 roku uruchomiono internetowy system zgłoszeń do dziewiątej edycji Wings for Life World Run. Termin biegu zaplanowano na 8 maja 2022 roku.

Zakończenie

Wings for Life World Run to bieg charytatywny o zasięgu globalnym. Celem przedsięwzięcia jest zbiórka środków finansowych, które są przeznaczone na badania związane z wynalezieniem skutecznych metod leczenia przerwanego rdzenia kręgowego u osób, które uległy wypadkom. Impreza organizowana jest cyklicznie od ośmiu lat. Biorą w niej udział sportowcy amatorzy z wielu krajów świata, w tym osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich, rozpoczynając bieg w tym samym dniu o godzinie 11:00 (UTC).

W 2020 roku organizatorzy zdecydowali się na kontynuację biegu mimo ogłoszenia przez WHO stanu pandemii COVID-19. Dzięki aplikacji na telefon komórkowy z systemem Android lub iOS, którą udostępniono po raz pierwszy w 2016 roku, uczestnicy imprezy na całym świecie mogli biegać indywidualnie i uciekać przed wirtualnym samochodem pościgowym po wybranych przez siebie trasach.

Począwszy od pierwszej edycji biegu prowadzona była klasyfikacja globalna wspólna dla wszystkich uczestników wydarzenia, na podstawie której wyłaniany jest ogólnosiwiatowy zwycięzca w kategorii kobiet i mężczyzn. Równocześnie prowadzony jest ranking biegaczy, którzy są podzieleni na kategorie według płci i wieku. Końcowe wyniki uczestników biegu ogłaszane są na stronie internetowej organizatorów Wings for Life World Run.

Zawodnicy, którzy biorą udział w tym światowym wydarzeniu, ruszają do biegu jednocześnie w tym samym dniu i o tej samej godzinie UTC, uciekając przed samochodem pościgowym, ale przemieszczają się po trasach o zróżnicowanym ukształtowaniu w różnych strefach czasowych i odmiennych warunkach pogodowych, dlatego wyłanianie zwycięzcy i porównywanie końcowych wyników ma charakter umowny.

Rekordowa pod względem frekwencji była ósma edycja biegu Wings for Life World Run, która odbyła się 9 maja 2021 roku. W wydarzeniu wzięło udział 184 236 zawodników reprezentujących 195 narodowości. Wśród nich było 10 486 Polaków.

W sumie od 2014 roku w globalnej rywalizacji uczestniczyło 925 096 osób, a fundacja Wings for Life dzięki opłatom startowym i zebranych datkom zgromadziła na swoim koncie łącznie 33,3 mln euro³⁰.

Piśmiennictwo

Barankiewicz J., *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, WSiP, Warszawa 1998.

Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, red. J. Iskra, Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2006.

Skarżyński J., *Biegiem po zdrowie*, MEGA-SPORT, Szczecin 2002.

Waniowski P., Waniowski T., *Marketingowe aspekty organizacji biegów masowych w Polsce – poszukiwania możliwości*, [w:] *Zdrowie i style życia. Determinanty długości życia*, red. K. Szalotka, W. Nowak, e-Monografie, nr 170, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2020.

Źródła internetowe

www.adventuremag.com.br/modalidade/wp-content/uploads/2020/09/ITRA-COVID-19-GUIDELINES-EN.pdf [dostęp: 18.08.2021].

www.bankomania.pkobp.pl/sport/aktualnosci/2020-pandemia-zmienila-biegowa-rzeczywistosc/ [dostęp: 29.08.2021].

www.biegaczki.pl/aktualnosci/aktualnosc/colin-jackson-wings-for-life-world-run [dostęp: 26.08.2021].

www.biegambolubie.com.pl/100-dni-5-edycji-wings-for-life-world-run/ [dostęp: 26.08.2021].

³⁰ www.biegambolubie.com.pl/wings-for-life-world-run-2021-najwiekszym-biegiem-w-historii/ [dostęp: 17.09.2021].

- www.biegambolubie.com.pl/wings-for-life-world-run-2021-najwiekszym-biegiem-w-historii/ [dostęp: 31.08.2021].
- www.biegambolubie.com.pl/wings-for-life-world-run-2021-najwiekszym-biegiem-w-historii/ [dostęp: 17.09.2021].
- www.biegowe.pl/2019/06/swiat-odchodzi-od-ulicznego-biegania-coraz-mniej-uczestnikow-na-imprezach-biegowych.html [dostęp: 17.08.2021].
- www.en.wikipedia.org/wiki/Dietrich_Mateschitz [dostęp: 19.08.2021].
- www.en.wikipedia.org/wiki/Heinz_Kinigadner [dostęp: 19.08.2021].
- www.festiwalbiegowy.pl/biegajacy-swiat/wings-life-world-run-2018-sukcesy-polakow-w-rpa-i-australii-ale-bez-globalnego#.YSnox7 [dostęp: 28.08.2021].
- www.gov.pl/web/kulturasport/stan-epidemii-w-polsce-zakazy-w-obszarze-sportu [dostęp: 29.08.2021].
- www.ims.wingsforlifeworldrun.com/pdf/rulebook_default_13_pl.pdf [dostęp: 14.08.2021].
- www.ims.wingsforlifeworldrun.com/pdf/rulebook_default_13_pl.pdf [dostęp: 26.08.2021].
- www.magazynbieganie.pl/dominika-stelmach-mistrzynia-swiate-wings-for-life-world-run/ [dostęp: 27.08.2021].
- www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/koronawirus/koronawirus-aktualnosci/229137,who-oglasza-pandemie [dostęp: 29.08.2021].
- www.national-geographic.pl/artykul/najwiekszy-na-swiecie-bieg-charytatywny [dostęp: 19.08.2021].
- www.noizz.pl/sport/wings-for-life-world-run-2021-w-polsce-pobieglo-ponad-180-tys-uczestnikow/dd1c76e [dostęp: 08.08.2021].
- www.polskabiega.sport.pl/polskabiega/7,107000,15162961,wings-for-life-world-run-pierwszy-globalny-bieg.html [dostęp: 25.08.2021].
- www.poradnikbiegacza.pl/2019/05/wings-for-life-world-run-startuje-5-maja-samochod-poscigowy-pojedzie-szybciej/ [dostęp: 28.08.2021].
- www.redbull.com/pl-pl/adam-klein-dyrektorem-wings-for-life-world-run [dostęp: 26.08.2021].
- www.redbull.com/pl-pl/wings-for-life-world-run-2020-bieg-z-aplikacja [dostęp: 30.08.2021].
- www.regiony.rp.pl/archiwum/8573-wings-for-life-world-run-goni-mnie-meta [dostęp: 27.08.2021].
- www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 15.08.2021].
- www.wingsforlifeworldrun.com/pl/wyniki [dostęp: 26.08.2021].

Korzyści z uczestnictwa w zajęciach tanecznych dla samooceny członków formacji tańca współczesnego

Streszczenie. Praca przedstawia część wyników badań zrealizowanych w 2020 r., których celem była samoocena wpływu tańca na zdrowie psychiczne i społeczne członków zespołu tańca współczesnego. Dobór próby celowy – 46 tancerzy w wieku 15–23 lata, członków Zespołu Tańca Współczesnego AGAT, działającego przy Domu Kultury i Rekreacji w Strykowie. W oparciu o metodę sondażu diagnostycznego i technikę ankiety zbadano, jak młodzież ocenia wpływ tańca na zdrowie i przedstawiono związane z nim korzyści.

Respondenci odpowiadali, że pozytywnie oceniają taniec jako formę aktywności fizycznej, chętnie uczestniczą w zajęciach tanecznych. Taniec jest dla nich „odskocznią” od problemów, przyczynia się do poprawy sprawności fizycznej, nabycia umiejętności ruchowych, umożliwia samorealizację, odstresowuje i stanowi ciekawą formą spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna tancerzy dzięki zajęciom utrzymuje się na wysokim poziomie, a wieloletnie uczestnictwo w zespole poprawia ich sprawność fizyczną i psychiczną. Podczas zajęć tancerze opanowują takie umiejętności, które przydadzą się w codziennym życiu. Bycie w grupie tanecznej to dobre wspomnienia i doświadczenia. Tancerze przyznają, że z perspektywy lat dzięki uczestnictwu w zespole tanecznym ich zdrowie utrzymuje się na dobrym poziomie. Taniec wnosi wiele pozytywnych aspektów do ich życia, a dzięki instruktorowi z pasją, który pełni również rolę wychowawcy, czerpią z zajęć dobre wzorce. Taniec to świetna forma odpoczynku po ciężkim dniu, relaksu czy aktywności w czasie wolnym. Dla dzieci i młodzieży może być ciekawą formą zajęć pozaszkolnych, a nawet stać się pasją na całe życie.

Słowa kluczowe: taniec, aktywność fizyczna, czas wolny, młodzież, instruktor/trener

Benefits of dancing in the self-assessment of members of a contemporary dance formation

Abstract. The aim of the own research was to diagnose the influence of dance on the improvement of mental and social health on young people participating in the contemporary dance ensemble. The study included 46 people, aged 15–23, from the AGAT Contemporary Dance Group, operating at the Culture and Recreation Center in Strykow.

Based on the diagnostic survey method and the survey technique, the impact of dance was assessed and its advantages were presented. The respondents positively evaluate dance

* Mgr, e-mail: UL0211923@edu.uni.lodz.pl

as a form of physical activity, they willingly participate in dance classes. For them, dancing is a stepping stone from problems, the possibility of improving their physical fitness, acquiring motor skills, a source of self-realization, as well as the possibility to de-stress and an interesting form of spending free time. Thanks to the classes, the physical activity of the dancers is maintained at a high level, and their participation for many years in a team, it improves their physical and mental fitness, teaching skills that will be useful in everyday life. Being in a dance group is all about good memories and experiences. The dancers admit that from the perspective of the years of participation in a dance ensemble, their health remains at a good level.

Dance brings many positive aspects to our lives and the lives of dancers. Thanks to it, we can improve our body at any age. The dancers, who are participants of the team, derive only good examples from the classes thanks to a passionate instructor who also acts as an educator. Dancing can be a great form of rest after a hard day, a form of relaxation or activities in your spare time. For children and teenagers, it can be an interesting form of extracurricular activities, and when they catch the bug, it can become a lifelong passion.

Key words: dance, physical activity, leisure time, youth, instructor

Wstęp

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem naszej codziennej aktywności. Powoduje, że w ciele człowieka zachodzi wiele pozytywnych zmian. Już kilkanaście minut ćwiczeń wykonywanych w ciągu dnia daje nam zastrzyk endorfin i pozytywne doładowanie oraz motywację do wykonywania innych czynności. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla każdego, ale należy ją dostosować do wieku i umiejętności ćwiczącego¹. „Idąc dalej za zaleceniami WHO, dzieci i młodzież do 17. roku życia powinni dziennie poświęcać 60 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, a najmniej 3 razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią kości oraz mięśnie”². „Dorośli między 18. a 64. rokiem życia powinni w ciągu tygodnia przeznaczać 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności lub 75 minut na aktywność o charakterze intensywnym. Można również mieszać i dobierać do swoich potrzeb te dwa rodzaje aktywności fizycznej”³. W najlepszym wypadku, kiedy zdrowie na to pozwala, osoby w tym przedziale wiekowym mogą podejmować nawet 300 minut tygodniowo aktywności o umiarkowanej intensywności, albo 150 minut o dużej intensywności. „Nie należy przy tym zapominać o ćwiczeniach wzmacniających kości i mięśnie, które powinny być wykonywane dwa razy w tygodniu”⁴. Aktywność fizyczna przyczynia się do zaistnienia w życiu człowieka wielu dobrych zmian w zachowaniu, nawykach i wyznawanych wartościach. Posiada również walory wychowawcze oraz kształtuje pozytywne cechy charakteru. Przynależność do grup i zespołów,

¹ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> [dostęp: 30.12.2021].

² S. Gugala-Mirosz, *Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?*, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/aktywnosc-fizyczna---czy-to-tylko-sport> [dostęp: 15.01.2021].

³ *Ibidem*.

⁴ *Ibidem*.

niezależnie od tego, czy są one amatorskie czy zawodowe, dodaje nam pewności siebie, odwagi i stwarza możliwości pokazania swoich umiejętności szerszej publiczności. Uprawiający taniec wyrabiają w sobie takie cechy, jak: punktualność, systematyczność czy odpowiedzialność za siebie i innych członków zespołu.

Taniec jest wspaniałą formą rekreacji. Zajęcia taneczne są łatwo dostępne dla osób w różnym wieku. Jest możliwość uczestniczenia w zajęciach indywidualnych, grupowych, tańca solowego, w parach czy w zespole. Ta przystępna aktywność fizyczna może przynieść wiele korzyści dla zdrowia. Poprzez dostarczanie dawki endorfin budowane jest poczucie własnej wartości, pobudzane są procesy myślowe i wzmagana kreatywność⁵. „Termin rekreacja wywodzi się z łaciny, w której *recreo* znaczyło: tworzyć na nowo, ożywić, odświeżyć, orzeźwić, wzmocnić. W staropolszczyźnie terminem tym określano przerwę w wykonywaniu jakichś obowiązków, bądź też służące odpoczynkowi zajęcia, którymi tę pauzę wypełniano”⁶. „Słowo rekreacja jest używane w codziennej praktyce, w co najmniej trzech znaczeniach. Określa się nim zespół zachowań, które realizuje człowiek w swoim czasie wolnym, odnosi się także do procesu wypoczynku człowieka, a więc do regeneracji jego biologicznych sił, odnowę produkcyjnych i twórczych zdolności w związku ze znaczną i ciągle rosnącą intensyfikacją życia. Wreszcie opisuje się za jego pomocą rozwijające się dynamicznie zjawisko społeczno-ekonomiczne, którego podstawę stanowią wzrost dochodów ludności oraz zwiększenie zasobów czasu wolnego”⁷.

Rozwój fizyczny pociąga za sobą często rozwój społeczny jednostki. Przynależność do zespołu to również możliwość pozyskania nowych znajomości. Bliższe relacje często przeradzają się w przyjaźnie na długie lata. Członkowie zespołu spotykają się nie tylko podczas zajęć, ale również poza salą treningową.

Taniec to jedna z najchętniej podejmowanych form aktywności fizycznej. Towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Już w odległych czasach ludzie gromadzili się w centralnych miejscach miast czy wsi, gdzie poprzez taniec oddawali cześć różnym bożkom, czy odpędzali złe mary⁸. Jest to łatwo dostępna i prosta forma aktywności fizycznej. Pełni funkcję rozrywkową, wypoczynkową, rekreacyjną, relaksacyjną. Zważając na różnorodność form tańca, każdy może znaleźć styl odpowiedni dla siebie. Obecnie osoby dorosłe wybierają takie formy taneczne, jak: zumba, aerobik. Poszukują także tańca w innych formach fitnessowych, jak również pobierają grupowe, ale niezobowiązujące lekcje tańca w szkołach tańca. Dla osób dorosłych podejmowane formy taneczne są możliwością poprawy sprawności fizycznej, jak również psychicznej oraz sposobem na odstresowanie się.

⁵ J. Krysiak, *Taniec jako forma rekreacji ruchowej osób w różnym wieku*, praca magisterska, Łódź 2021, s. 27–28.

⁶ *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 83; K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego, Katowice 2011, s. 23.

⁷ *Podstawy rekreacji i turystyki*, red. S. Toczek-Werner, AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002; K. Kwilecki, *Rozważania o czasie wolnym...*, s. 23.

⁸ O. Kuźmińska, *Taniec w teorii i praktyce*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2002, s. 37.

Taniec towarzyszył, towarzyszy i będzie towarzyszył człowiekowi w wielu momentach jego życia. Ta popularna forma aktywności ruchowej jest wspaniałą formą spędzania czasu wolnego. Dzieci i młodzież, które zrzeszają się w zespołach, tworzą niezwykle więzi i przyjaźnie trwające wiele lat, a nawet całe życie. Uczestnictwo w zespole tanecznym to tworzenie historii własnego życia, jak również historii zespołu, zapisywanie na kartach życia niezniszczalnych wspomnień z zawodów, wspólnych wyjazdów. Dla dzieci i młodzieży taniec to forma rozładowania nadmiaru energii, jak również szansa do znalezienia własnej ścieżki życia i sposób na dobre spożytkowanie wolnego czasu.

Material i metoda badań

Badania opisane w tym artykule stanowią część materiału badawczego z pracy magisterskiej autorki⁹.

Celem badań była ocena wpływu tańca na zdrowie psychiczne i społeczne na podstawie opinii członków zespołu tańca współczesnego. Przedmiotem badań natomiast stosunek respondentów do tańca i ich ocena korzyści płynących z udziału w formacji, relacji międzyludzkich w formacji i poza nią, a także różnice w opiniach między starszymi a młodszymi tancerzami. Grupę badanych stanowiło 46 tancerek i tancerzy. Wiek badanych był zróżnicowany, mieścił się w przedziale 15–23 lata. Najmniej doświadczeni ankietowani należą do zespołu tylko 1 rok, natomiast niektórzy respondenci tańczą od 18 lat. Zespół w swoich choreografiach wykorzystuje takie style, jak: jazz, modern jazz, modern, funky oraz taniec klasyczny. Tancerze występują w formacjach, mini formacjach, jak również tańczą w duetach i solo¹⁰.

Na potrzeby tego opracowania postawiono główne pytanie badawcze:

- Jakie korzyści z tańca czerpią badani uczestnicy formacji tańca współczesnego?

oraz następujące pytania szczegółowe:

- Jaki jest stosunek badanych do tańca?
- Jakie korzyści z tańca dostrzegają respondenci w grupie oraz formacji tanecznej?
- Jaka jest opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca?
- Czy i jakie występują różnice w wypowiedziach badanych, biorąc pod uwagę ich wiek (przedział wiekowy: 15–18 lat i 19–23 lata)?

W badaniach własnych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z techniką ankietową, a narzędziem był opracowany kwestionariusz ankiety. Przedstawione wyniki badań stanowią fragment badań pilotażowych, które posłużą do ewentualnego opracowania badań właściwych. Przed przystąpieniem do badań został określony teren badań. Jego dobór był celowy – to uczestnicy formacji tanecznych. Badania przeprowadzono w Zespole Tańca Współczesnego

⁹ J. Krysiak, *Taniec jako forma rekreacji ruchowej...*

¹⁰ *Ibidem*.

AGAT w 2020 roku. Kwestionariusze ankiety zostały rozdane badanym po zajęciach treningowych w obecności instruktora i ankietera.

Ze względu na nieliczną grupę badanych nie opracowano wyników przy użyciu obliczeń statystycznych, badanie posłużyło – jak wspomniano wyżej – jako pilotaż do badań właściwych.

Wyniki i dyskusja

Na początku podjęto próbę poznania, jaki jest stosunek respondentów do tańca.

W tabeli 1 przedstawiono wyniki z podziałem na dwie grupy: młodszą w wieku 15–18 lat i starszą, w przedziale wiekowym 19–23 lata

Tabela 1. Stosunek respondentów do tańca

Czym jest dla Ciebie taniec? (Zaznacz max. 3 odpowiedzi)	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Odkoczną od problemów	15	45	8	61	23	50
Możliwością poprawy sprawności fizycznej	17	51	4	31	21	46
Nabywaniem umiejętności ruchowych	9	27	7	54	16	35
Źródłem samorealizacji	9	27	9	69	18	39
Możliwością odstresowania się	20	61	5	38	25	54
Formą spędzania czasu wolnego	23	70	5	38	28	61

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Respondenci najczęściej wskazywali, że taniec jest dla nich formą spędzania czasu wolnego (61%), dalej możliwością odstresowania się (54%), następnie odkoczną od problemów (50%), możliwością poprawy sprawności fizycznej (46%), źródłem samorealizacji (39%), nabywaniem umiejętności ruchowych (35%). W grupie młodszych badanych 70% osób odpowiedziało, że taniec jest dla nich formą spędzania czasu wolnego, natomiast starsi wskazali tę odpowiedź w 38%. Następnie młodszy ankietowani wskazali, że taniec jest dla nich możliwością odstresowania się (61%), natomiast starsi zaznaczyli tę odpowiedź w 38%. Młodszy badani twierdzą, że taniec daje im możliwość poprawy sprawności fizycznej (51%), tymczasem respondenci z grupy B wskazali tę odpowiedź w 31%. Badani z grupy B uważają, że taniec jest źródłem samorealizacji (69%) (ankietowani z grupy A wskazali ten wariant odpowiedzi w 27%), a także odkoczną od problemów (61%) (badani z grupy A zaznaczyli tę odpowiedź w 45%). Respondenci

z grupy B uważają, że taniec daje im możliwość nabywania umiejętności ruchowych (54%), grupa A zaznaczyła tę odpowiedź w 27%.

Tabela 2. Korzyści, jakie czerpią respondenci z uczestnictwa w grupie tanecznej

Jakie korzyści czerpiesz z uczestnictwa w grupie tanecznej?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Zdobywam nowe umiejętności ruchowe	26	79	10	77	36	78
Poprawiam swoją sprawność	26	79	13	100	39	85
Zdobywam nowe znajomości	27	82	8	61	35	76
Kształtuję swój charakter	20	61	9	69	29	63

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Badani z uczestnictwa w formacji tanecznej czerpią korzyści – 85% respondentów uznaje, że uczestnictwo w zespole poprawia ich sprawność fizyczną, zaś 78% nabywa nowe umiejętności ruchowe, 76% badanych dzięki uczestnictwu w formacji zdobywa nowe znajomości, a 63% kształtuje swój charakter. Wszyscy badani (100%) z grupy wiekowej B przyznali, że udział w formacji tanecznej poprawia ich sprawność, w młodszej grupie badawczej tę odpowiedź wybrało 79% osób. 69% respondentów grupy B zaznaczyło, że bycie w grupie tanecznej kształtuje ich charakter, aczkolwiek mniej, bo 61% młodszych uczestników zaznaczyło ten sam wariant odpowiedzi. Więcej badanych z grupy A wybrało odpowiedź: „Zdobywam nowe umiejętności ruchowe” – 79%, natomiast wśród respondentów z grupy B – 77%. W młodszej grupie badawczej 82% ankietowanych zdobywa nowe umiejętności ruchowe, zaś w grupie B – 61% respondentów.

Tabela 3. Korzyści dostrzegane przez badanych z uczestnictwa w formacji tanecznej

Jakie dostrzegasz korzyści płynące z uczestnictwa w formacji tanecznej?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Nawiązywanie nowych znajomości	19	57	6	46	25	54
Jestem bardziej asertywna/y	16	48	7	54	23	30
Poprawa relacji międzyosobowych	0	0	4	31	4	9
Radzenie sobie ze stresem	19	57	8	61	27	59

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania max 2 odpowiedzi.

Źródło: badania własne.

Wśród korzyści, jakie czerpią badani z uczestnictwa w formacji tanecznej, 59% ankietowanych podało, że udział w zespole pomaga im w radzeniu sobie ze stresem, 54% respondentów nawiązało nowe znajomości, 30% badanych uważa, że udział w formacji poprawił ich asertywność, najmniej, bo 9% uznało za korzyść poprawę relacji międzyosobowych. W starszej grupie 61% badanych i 57% respondentów z grupy A zaznaczyło, że udział w zespole pomaga im radzić sobie ze stresem. 54% ankietowanych ze starszej grupy B i 48% z grupy A przyznaje, że dzięki udziałowi w zespole stali się bardziej asertywni. Dalej 57% badanych z grupy A i 46% z grupy B za korzyść uważa nawiązywanie nowych znajomości. Jedynie starsi ankietowani (31%) uznali, że bycie w grupie tanecznej poprawiło ich relacje międzyosobowe.

Tabela 4. Opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca

Czy z perspektywy czasu uczestnictwa w formacji tanecznej uważasz, że taniec posiada wartości zdrowotne?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Nie	0	0	0	0	0	0
Tak, jakie? (Zaznacz 4 najważniejsze dla Ciebie)	33	100	13	100	46	100

Źródło: badania własne.

W tabeli 4 ukazano opinię respondentów na temat wartości zdrowotnych, jakie oferuje taniec. Ankietowani zważając na długoletni staż w formacji tanecznej jednogłośnie odpowiedzieli, że taniec posiada wartości zdrowotne.

Tabela 5. Opinia respondentów na temat wartości zdrowotnych płynących z tańca

Czy z perspektywy czasu uczestnictwa w formacji tanecznej uważasz, że taniec posiada wartości zdrowotne?	Grupa A (15–18 lat)		Grupa B (19–23 lata)		Ogółem	
	N = 33		N = 13		N = 46	
	N	%	N	%	N	%
Poprawia sprawność fizyczną	26	79	7	54	33	72
Poprawia koordynację ruchową	22	67	12	92	34	74
Poprawia gibkość	20	61	6	46	26	56
Poprawia koncentrację	16	48	6	46	22	48
Poprawia wydolność organizmu	11	33	3	23	14	30
Wspomaga pracę układu odpornościowego	2	6	0	0	2	4
Wzmacnia szkielet mięśniowy	13	39	6	46	19	41
Wspomaga rozwój emocjonalny	14	42	5	38	19	41
Wspomaga rozwój psychiczny	5	15	5	38	10	22
Inne, jakie?	0	0	0	0	0	0

Uwaga: % nie sumują się do 100, gdyż respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Z danych przedstawionych w tabeli 5 wynika, że 74% badanych uważa, że z upływem czasu, jaki trenują, taniec poprawia ich koordynację ruchową, zaś 72% uznaje, że taniec poprawia ich sprawność fizyczną, 56% respondentów wskazało, że aktywność fizyczna, jaką jest taniec, poprawia gibkość, a 48% badanych, że poprawia koncentrację. Identycznie, bo po 41% ankietowanych uznaje, że taniec wzmacnia szkielet mięśniowy i wspomaga rozwój emocjonalny. 30% respondentów zaznaczyło, że taniec poprawia wydolność organizmu, a 22%, że wspomaga rozwój psychiczny. Tylko 4% badanych wskazało, że taniec wspomaga pracę układu odpornościowego. Badani z grupy A więcej razy wskazywali na wariant, że taniec poprawia sprawność fizyczną (79%), natomiast w grupie B tę samą odpowiedź wybrało 54% ankietowanych. Drugi wariant odpowiedzi (taniec poprawia koordynację ruchową) zaznaczyło 92% badanych z grupy B, a 67% badanych z grupy A. 48% respondentów z grupy A i 46% badanych z grupy B uważa, że taniec poprawia koncentrację. 61% ankietowanych z grupy A i mniej z grupy badawczej B (46%) zaznaczyło, że taniec poprawia gibkość. O tym, że taniec wspomaga pracę układu odpornościowego, przekonanych jest 6% młodszych badanych. Więcej respondentów z grupy B (46%) niż z A (39%) uznało, że taniec wzmacnia szkielet mięśniowy i wspomaga rozwój psychiczny tancerzy (B – 38%; A – 15%). Więcej młodszych ankietowanych uznaje, że taniec poprawia wydolność organizmu (A – 33%; B – 23%) i wspomaga rozwój emocjonalny (A – 42%; B – 38%).

Wnioski

Taniec jako forma aktywności fizycznej jest bardzo często wybierany przez dzieci i nastolatków. Stosunek do tańca tej grupy jest bardzo pozytywny. Zajęcia taneczne są dla nich odskocznią od problemów i codzienności, jak również stanowią formę nabywania nowych zdolności ruchowych, przyczyniają się do ogólnej poprawy sprawności fizycznej. Zajęcia taneczne dają młodzieży możliwość samorealizacji, ale są też dobrym sposobem na spędzanie czasu wolnego, dzięki któremu mogą się odstresować.

Udział w grupie tanecznej to również pozyskiwanie kompetencji w sferze społecznej. Młodzież uczestnicząca w zajęciach tanecznych nabywa nowe umiejętności w przestrzeni relacji międzyludzkich. Zawiera nowe znajomości, które często przeradzają się w przyjaźnie na długie lata. Ponadto wystawianie się na ocenę innych osób uczy tancerzy pokory i motywuje do dalszej pracy oraz wzmacnia ich charakter.

O tańcu jako formie aktywności ruchowej można powiedzieć „dobry wychowawca”, ponieważ dzięki niemu nabywamy wiele pozytywnych cech. Uczestnictwo w zespole uczy nas obowiązkowości, systematyczności, punktualności, wytrwałości w dążeniu do obranego celu. Tancerze angażują się w opiekę nad młodszymi członkami zespołu, wyrabiając w sobie odpowiedzialność za drugiego człowieka. Odpowiedzialność to również bezpieczeństwo, o które muszą dbać podczas wykonywania różnych akrobacji, mając w swoich rękach życie i zdrowie

drugiej osoby. Dzięki uczestnictwu w zespole człowiek staje się silniejszy zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Ma w tym niemały udział także osoba trenera i zarazem pedagoga, który dokłada wszelkich starań, aby dziecko prowadzić przez ścieżki jego życia tak, aby odkryło swoje pasje, zamiłowania i zaszczerpić w nim chęć do podejmowania aktywności fizycznej i dzielenia się nią z innymi, nawet wtedy, kiedy będzie już osobą dorosłą.

Zajęcia taneczne są dla respondentów „skarbnicą” odkrywania ich możliwości, ponieważ biorą z nich wszystko, co najlepsze. Badani podczas treningów zdobywają nowe umiejętności ruchowe, polepszają swoją sprawność, mogą kształtować własny charakter oraz nawiązywać nowe znajomości. Udział w grupie tanecznej i regularne treningi przynoszą tancerzom wiele dobrego w kontekście zdrowia. Badani sami przyznali, że dzięki tej formie aktywności fizycznej poprawiają swoje zdrowie, a ich sprawność fizyczna stale się ulepsza – kondycja ruchowa i koncentracja oraz gibkość ulegają poprawie. Forma tanecznej aktywności ruchowej zwiększa wydolność ankietowanych. Respondenci zauważyli również, że taniec wspomaga pracę ich układu odpornościowego, a także poprawia ich zdrowie nie tylko fizyczne, ale też psychiczne i emocjonalne. Badani uważają również, że dzięki tej aktywności wzmacniają swój szkielet mięśniowy.

Podsumowując, taniec może być alternatywną formą aktywności fizycznej. Jest sposobem na wyrażanie uczuć, emocji w różnych formach. Stanowi rodzaj relaksu po ciężkim dniu w pracy czy szkole. Taka regularna aktywność może przerodzić się w pasję, która zostaje z człowiekiem na całe życie. Różnorodność stylów i form tanecznych jest tak duża, że każdy może znaleźć coś dla siebie.

Piśmiennictwo

- Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku, kultura fizyczna, sport*, red. Z. Krawczyk, Instytut Kultury, Warszawa 1997.
- Krysiak J., *Tanec jako forma rekreacji ruchowej osób w różnym wieku*, praca magisterska, Łódź 2021.
- Kuźmińska O., *Tanec w teorii i praktyce*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2002.
- Kwilecki K., *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańskiego, Katowice 2011.
- Podstawy rekreacji i turystyki*, red. S. Toczek-Werner, AWF we Wrocławiu, Wrocław 2002.

Źródła internetowe

- Gugała-Mirosz S., *Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?*, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/aktywnosc-fizyczna---czy-to-tylko-sport-> [dostęp: 15.01.2021].
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> [dostęp: 30.12.2021].

Rekreacja ruchowa jako metoda pracy w profilaktyce społecznej

Streszczenie. W odpowiedzi na pojawiające się zagrożenia i dysfunkcje społeczne praktykowane są różne sposoby pracy profilaktycznej, mające na celu promowanie postaw prozdrowotnych i kształtowanie pozytywnych wzmocnień. Zaprezentowane badania opisują działania w ramach streetworkingu, w których główną rolę odgrywa rekreacja ruchowa jako metoda pracy profilaktyczno-terapeutycznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami.

Badania przeprowadzono metodą Evidence-Based Practice. Głównym założeniem artykułu jest przedstawienie opinii uczestników i dowodów obserwacyjnych, z wykorzystaniem diagnozy i ewaluacji, ukierunkowanej na osiąganie korzyści społecznych i ocenę skuteczności podczas przeprowadzanych działań.

Działania profilaktyczne mają na celu zapobieganie i zmniejszanie ryzyka występowania niekorzystnych zjawisk środowiskowych. Zatem, aby zbadać rezultaty płynące z działań, należy uwzględnić motywowanie podopiecznych do podejmowania przez nich aktywności ruchowej, wzmacnianie predyspozycji do działania i budowania pozytywnych relacji w grupie.

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa jako metoda pracy w zakresie profilaktyki społecznej, praktyka streetworkingu

Physical recreation as working method of social prophylaxis

Abstract. In response to emerging threats and social dysfunctions, different ways of preventive work are practised, aiming at promoting pro-health attitudes and shaping positive reinforcements. The presented research describes streetworking activities, in which the main role is played by physical recreation as a method of preventive and therapeutic work with children, youth and their parents.

The research was conducted using the Evidence-Based Practice method. The main aim of the article is to present participants' opinions and observational evidence through diagnosis and evaluation, aimed at achieving social benefits and assessing effectiveness during the activities.

Prevention activities aim to prevent and reduce the risk of adverse environmental phenomena. Therefore, in order to examine the results of activities, it is necessary to take into account the motivation of the pupils to take up physical activity, strengthening their predispositions to act and building positive relationships in the group.

Key words: physical recreation as working method of social prophylaxis, streetworking practice

* Mgr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Katedra Pedagogiki Społecznej i Resocjalizacji, e-mail: karol.lukowski@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Zajęcia ruchowe wielu ludziom otworzyły możliwości do lepszego życia. Aktywność fizyczna w warsztacie pracy profilaktyczno-terapeutycznej jest nie do przecenienia. Uczy zdrowych zachowań, daje wewnętrzną determinację i jest metodą dopełniającą proces wychowawczo-edukacyjno-rozwojowy. Profilaktyka społeczna zmierza do wypracowania u podopiecznych zasad zdrowego myślenia, aby nie narażali się na wpływ niekorzystnych czynników środowiskowych i pokazuje, jak zapobiegać występowaniu niewłaściwych sytuacji społecznych, natomiast sport czyni człowieka silniejszym oraz sprawniejszym i wzmacnia jego odporność. Profilaktyka społeczna ma za zadanie zmniejszanie szkód społecznych, eliminowanie występujących nieprawidłowości, wypracowanie jakościowej strategii działań po to, by odnieść zamierzone rezultaty i cele. Zajęcia ruchowe służą rozwojowi fizycznemu, społecznemu i psychicznemu uczestników, budują relacje międzyludzkie i wzbudzają motywację poprzez podejmowanie nowych wyzwań. Rekreacja ruchowa, stosowana jako oddziaływania terapeutyczne, stwarza uczestnikom programów profilaktycznych możliwości samodzielnej nauki, przyglądania się własnym zachowaniom, emocjom i potrzebom, co prowadzi do wzmacniania zdrowego stylu życia. Ocena zebranych wyników badań nad stosowanymi metodami profilaktycznymi odnosi się do oceny skuteczności podejmowanych działań, zmierza do odpowiedzi na następujące pytania: Jak dana metoda profilaktyczna oddziałuje na uczestników? Jakie są efekty działań profilaktycznych w praktyce?

W artykule zostanie poruszona kwestia skuteczności akcji streetworkinowych z zakresu rekreacji ruchowej, takich jak Break-Dance i Capoeira, organizowanych na terenie miasta Konina. Główne zainteresowania osób przeprowadzających akcje uliczne z dziedziny rekreacji ruchowej skoncentrowane są na realizacji celów, rezultatach i korzyściach dla uczestników działań profilaktycznych. Przeprowadzane w środowisku lokalnym akcje uwarunkowane są możliwościami, pomysłowością, umiejętnościami i zasobami realizatorów i prowadzących działania profilaktyczne. Rekreacja ruchowa wyróżnia się następującymi cechami: jest aktywnym wypoczynkiem, służy odprężeniu, rozwija nasze zainteresowania i uprawia się ją w czasie wolnym, czyli dla przyjemności. Skuteczny program profilaktyczny powinien skupić się na uwarunkowaniach danego środowiska, w których na co dzień przebywają dzieci i młodzież, będący odbiorcami programów profilaktycznych. Promowanie zdrowia i rekreacja ruchowa w środowiskach lokalnych, jako akcje z zakresu streetworkingu, są coraz częściej stosowanymi metodami w pracy profilaktycznej. Do takich działań profilaktycznych i akcji promujących zdrowy styl życia zalicza się wszelkie aktywne formy wypoczynku, np. treningi, pokazy, zajęcia i ćwiczenia na ulicy, boiskach szkolnych i w parku. Uzasadnieniem dla włączania rekreacji ruchowej w programy profilaktyczne jest oderwanie dzieci i młodzieży od komputerów i nowego typu uzależnień behawioralnych, które przynosi nam współczesny świat i rozwój nowych technologii.

Profilaktyka społeczna jest działaniem opartym na dowodach, przynoszącym korzyści społeczne, fizyczne i psychologiczne, ma za zadanie wpływać pozytywnie na uczestników. Projekty społeczne wzmacniane elementami rekreacji ruchowej powinny być przemyślane i podparte warsztatem pracy profilaktyka społecznego. Zagadnienia omawiane w niniejszym artykule dotyczą akcji z zakresu streetworkingu, które zostały przeprowadzone na rzecz społeczności lokalnej. Bardzo ważnymi elementami pracy streetworkera jest jego obecność w środowisku, zorganizowany sposób prowadzenia działań i monitorowanie miejsc, zjawisk oraz procesów. Zadaniem streetworkera w czasie badania środowiska jest zapoznanie się ze społecznością lokalną i miejscem, w którym przebywają odbiorcy działań. Rezultatami obecności w badaniach środowiskowych mogą być spotkania z partnerami, nawiązywanie kontaktów, rozmowy motywacyjne i podejmowane interwencje¹.

Programy działań alternatywnych, strategie profilaktyczne, opierają się na założeniu, że ograniczanie dysfunkcyjności może się również dokonywać poprzez uczestnictwo dzieci i młodzieży w takich działaniach, które wzmacniają u nich pozytywną świadomość siebie, oferują możliwość osiągnięcia zadowolenia oraz uzyskiwania pozytywnych wzmocnień², dzięki odpowiednio dobranym oddziaływaniom terapeutycznym. Najlepiej uczyć się poprzez uczestnictwo w działaniu, które wzmacnia samodzielne myślenie i motywację do zdobywania wiedzy na temat zdrowych postaw, przekonań i zachowań. Strategią profilaktyczną realizowaną na drodze uczestnictwa jest zaszczepianie pasji w postaci aktywności fizycznej, która może stać się pomysłem na siebie, drogą rozwoju osobistego, metodą na rozładowanie i pozbycie się stresu. Pasja powoduje, że skupiamy się na wykonywanych czynnościach, które wytwarzają nowe pozytywne myśli i dają poczucie szczęścia. Pasja jest doświadczaniem uczestnictwa w danej czynności, której uczymy się, poszerzamy wiedzę w danej dziedzinie i wymieniamy własne przemyślenia. Własne hobby czyni człowieka bogatszym wewnątrz, bardziej interesującym i wyrazistym. Posiadanie pasji ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i lepsze samopoczucie, inicjuje proces zmian umożliwiających doskonalenie umiejętności społecznych i spotkanie się z człowiekiem o podobnych zainteresowaniach.

Metoda badawcza

Do opisu metod z zakresu rekreacji ruchowej w działaniach profilaktyczno-terapeutycznych zastosowane zostały badania Evidence-Based Practice, ukierunkowane na praktykę opartą na dowodach naukowych. Na temat metod popartych

¹ M. Dębski, A. Michalska, A. Adamczyk, L. Bór, M. Gawęł, A. Koszutowski, A. Łukasiewicz, R. Stenka, B. Zychowicz, *Podręcznik streetworkera bezdomności*, Pomorskie Forum na rzecz Wychodzenia z Bezdomności, Gdańsk 2012, s.172.

² Z. Gaś, *Szkolny program profilaktyki, istota, konstruowanie i ewaluacja*, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2004, s. 167.

dowodami naukowymi możemy mówić jako o czynnościach, które miały lub mają miejsce w rzeczywistości lub są dowodami naukowymi na podstawie przeprowadzonych działań. Przy opisie metody opartej na dowodach naukowych, w większości definicji kładzie się nacisk na potrzebę posługiwania się metodami naukowymi i kumulowanie wiedzy pochodzącej z badań empirycznych³.

Grupą objętą omawianymi badaniami jest 20 wychowanków warsztatów profilaktycznych, którzy prezentują swoje umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej, ich rodzice, organizatorzy oraz widzowie. Należy podkreślić fakt, że uczestnikami warsztatów profilaktycznych są także zaangażowani w działania realizatorzy akcji streetworkingowych. W jednej takiej akcji streetworkingowej bierze udział około 100 widzów, a uczestnikami akcji profilaktycznych są zarówno wychowankowie, realizatorzy, jak i widzowie. Czas realizacji zadania przeprowadzonego na ulicy to około 3 godzin. Ma ono na celu propagować postawy prozdrowotne wśród uczestników i umożliwiać nawiązywanie pozytywnych relacji społecznych. Akcje streetworkingowe Capoeira odbywały się od czerwca do września 2021 roku, natomiast projekty profilaktyczne z udziałem tańca Break-dance miały swój początek w 2006 roku, a ich realizatorem i pomysłodawcą było Towarzystwo Profilaktyki Społecznej „Wschodzące Słońce”, a następnie od 2014 roku kontynuowała te zadania Fundacja „Bądź Zaradny”. Od 2020 roku realizatorem działań streetworkingowych jest Akademia Capoeira Konin i Stowarzyszenie Profilaktyki Społecznej „Etap”. Autor niniejszego artykułu, będący obserwatorem badań, brał udział we wszystkich opisanych akcjach streetworkingowych jako organizator, współorganizator lub zajmujący się robieniem zdjęć.

Bardzo ważnym źródłem informacji są wypowiedzi uczestników warsztatów oraz ich rodziców. Celem badania jest pokazanie korzyści wynikających z działań profilaktycznych. Zatem na podstawie przeprowadzonych działań profilaktycznych została poddana ocenie opinia na temat skuteczności stosowanych metod profilaktyczno-terapeutycznych. W tym celu postawiono następujące pytania:

- Jaka jest opinia uczestników działań profilaktycznych na temat ich skuteczności?
- Jak reagują uczestnicy i ich rodzice na przeprowadzone działania profilaktyczne?
- Jakie korzyści społeczne płyną z przeprowadzonych działań profilaktycznych?

Materiał badawczy został pozyskany za pomocą bezpośrednio przeprowadzonych rozmów z uczestnikami działań i ich rodzicami na temat korzyści i skuteczności działań profilaktycznych, czyli wywiadów z uczestnikami i prowadzącymi. Kolejnym narzędziem badawczym jest obserwacja akcji streetworkingowych. Obserwacje przeprowadzone były z perspektywy badacza biorącego udział w działaniach. Obserwacja jako metoda naukowa to proces uważnego i celowego postrzegania, stanowi część metod badania naukowego. Jest ona także osobliwym gromadzeniem faktów, a także interpretowaniem zgłębionych danych w ich

³ P.M. Miller, *Terapia uzależnień. Metody oparte na dowodach naukowych*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2020, s. 23.

naturalnym przebiegu, kiedy pozostają w bezpośrednim polu widzenia i słyszenia dla obserwatora⁴. Pozyskane dane uzupełnione zostały o dokumenty projektowe z przeprowadzonych działań, które same w sobie zakładały realizację określonych celów oraz osiągnięcie założonych rezultatów.

W pracy profilaktyczno-terapeutycznej ważne są rezultaty, jakie chcą osiągnąć realizatorzy działań. Zatem koncepcja na przeprowadzenie badań opartych na dowodach naukowych, które odnoszą się do rekreacji ruchowej jako metody pracy w profilaktyce społecznej, obejmuje następujące czynności: przeprowadzenie diagnozy, monitorowanie działań oraz ewaluację działań. Badając elementy rekreacji ruchowej pod kątem warsztatu pracy profilaktyka społecznego, można stwierdzić, że są to metody, które przynoszą następujące skutki: poprawiają nastrój, wzmacniają uczestników psychicznie, dostarczają przyjemności, odciągają od sytuacji dysfunkcyjnych, powodują odprężenie i wpływają na rozwój w różnych sferach życia społecznego.

Diagnozowanie w profilaktyce społecznej składa się z rozpoznania, przeprowadzenia wywiadów środowiskowych i obserwacji oraz wyciągnięcia wniosków z danej sytuacji, która dotyczy społeczności lub grupę ludzi. Organizując akcje profilaktyczne, bierze się pod uwagę zapotrzebowanie na tego typu aktywność, zazwyczaj środowiska i miejsca, gdzie powstają inicjatywy streetworkingowe, to obszary, na których wcześniej nie przeprowadzano tego typu przedsięwzięć i gdzie występują realne zagrożenia społeczne lub przesłanki do pojawiania się uzależnień behawioralnych czy uzależnień od substancji psychoaktywnych wśród mieszkańców. W odpowiedzi na zaistniałe uwarunkowania, stosowanie w pracy profilaktyka społecznego metody rekreacji ruchowej jest uzasadnione argumentem na rzecz promocji zdrowego i aktywnego stylu życia. Streetworking to działanie społeczne, a zarazem proces rozpoznawania zagrożeń społecznych, powinien zatem odnosić się do metod zapobiegania, oddziaływań terapeutycznych, potrzeb i czynników środowiskowych wpływających na jednostki. W diagnozie środowiskowej uwzględnia się także przyczyny oraz skutki występowania danych zachowań, problemy mieszkańców, typy zagrożeń występujących na danym obszarze oraz zasoby, jakimi dysponują ludzie. Za pomocą diagnozy dowiadujemy się, czy dana społeczność potrzebuje tego typu akcji, jak wcześniej uczestnicy reagowali na tego typu działania i jakie były skutki tego typu działań. Proces diagnozowania pedagogicznego to ciąg czynności zmierzających do rozwiązania danego problemu. Diagnostyka ocenia zebrane informacje zgodnie z przyjętymi normami i wzorcami, a następnie projektuje działania, które należy podjąć wobec danej osoby⁵.

W trakcie monitorowania działań można zaobserwować, czy uczestnicy współpracują ze sobą i jak nawiązują relacje. Diagnoza terapeutyczna ma na celu przeanalizowanie sytuacji szkolnej i rodzinnej dziecka oraz ustalenie wszelkich

⁴ D. Cybulska, *Wykorzystanie metody obserwacji w naukach społecznych*, „Obronność – Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej” 2013, nr 2(6), s. 21.

⁵ A. Tomaszewska, *Diagnoza pedagogiczna z elementami terapii*, Szczecińska Szkoła Wyższa – Collegium Balticum, Szczecin 2011, s. 6.

nieprawidłowości, które mogą skutkować wystąpieniem różnego rodzaju zaburzeń, niepowodzeń lub dysfunkcji. Diagnoza stanowi podstawę do opracowania planu i kierunków terapii, pozwala terapeutcie uzyskać informacje na temat potrzeb, zasobów i problemów wychowanka. W diagnozowaniu działań profilaktycznych istotne jest, aby przyrzeć się czynnikom ryzyka, osobom biorącym udział, dopasować działania do ludzi i do środowiska oraz uwarunkowań wzmacniających postawy prozdrowotne. Diagnoza to rozpoznanie istoty i uwarunkowań złożonego stanu rzeczy na podstawie obserwacji, objawów i znajomości ogólnych prawidłowości panujących w danej dziedzinie⁶.

Założeniem ewaluacji jest poprawa jakości działań, zwiększanie zasobów wiedzy i wprowadzanie zmian. Realizatorzy zazwyczaj kontrolują działania, jednak przy wyznaczaniu kierunku strategii profilaktycznej biorą pod uwagę oczekiwania odbiorców. Nowe formy profilaktyki społecznej stwarzają uczestnikom i obserwatorom możliwości angażowania się w aktywność społeczną poprzez ciekawe formy spędzania wolnego czasu. Przy podejmowaniu działań profilaktycznych istotne jest umożliwienie wypowiedzenia się uczestników w kwestii tego, co uważają za interesujące dla nich, potrzebne, co im się podoba, jakie mają zainteresowania i oczekiwania. Dobrze przeprowadzony proces ewaluacji powinien obejmować podstawowe etapy, takie jak: przygotowanie ewaluacji, zbieranie informacji, analiza danych oraz odpowiednie zastosowanie zebranych wniosków⁷. Elementy rekreacji ruchowej, jako warsztat pracy profilaktyka społecznego, są nauką wyciągania wniosków, przyglądania się realizowanym działaniom i refleksji na temat praktycznych doświadczeń z działań. W przypadku każdego podejmowanego przedsięwzięcia należy zatem dokonać określenia jego wartości oraz oszacować i przeanalizować wyniki działań. Rozmowy z uczestnikami i realizatorami działań na temat zadań, celów, potrzeb, oczekiwań i zakładanych rezultatów wyznaczają wspólne i indywidualne cele dla każdego z nich.

Działania oparte na dowodach naukowych to opis faktów i połączenie nauki z praktyką. Celem projektów profilaktyczno-terapeutycznych jest zapobieganie i minimalizowanie występowania niekorzystnych zjawisk społecznych, nauka umiejętności społecznych oraz rozbudzanie pasji wśród uczestników działań profilaktycznych.

Wyniki i dyskusja

Głównym celem przeprowadzonych działań profilaktycznych jest nauka zachowań prospołecznych poprzez ich doświadczanie, rozwijanie własnych zasobów i pobudzanie pasji wśród uczestników działań profilaktycznych. Z przeprowadzonych akcji profilaktycznych wynika, że Break-dance, jako metoda wspierająca

⁶ W.J. Paluchowski, *Diagnoza psychologiczna. Proces, narzędzia, standardy*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007, s. .

⁷ Ł. Ostrowski, M. Wiśnicka, *Ewaluacja. Jak to się robi?*, Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, Warszawa 2016, s. 7.

działania profilaktyczne, jest ciekawą formą rekreacji ruchowej, przyciąga uwagę widzów oraz trafia w gusta dzieci i młodzieży. Korzyścią społeczną z omawianej akcji jest spowodowanie dużego zaangażowania w występy młodych ludzi i rozwijanie u nich sprawności fizycznej. Break-dance składa się z elementów siłowo-sprawnościowych, może zatem być alternatywą dla zachowań ryzykownych. Rekreacja ruchowa, jako działalność profilaktyczna, powoduje, że młodzi ludzie spędzają wolny czas w bezpiecznym dla siebie otoczeniu. Uczestnicy pozytywnie reagują na tego typu działania, ponieważ motywują ich do aktywności fizycznej i zarazem społecznej, do tego pokazywanie własnych umiejętności sprawnościowych daje szansę bycia docenionym w swoim środowisku lokalnym. Działania te budują w uczestnikach poczucie własnej wartości.

Uczestnicy działań profilaktycznych stwierdzili, że tego typu inicjatywy wzmacniają motywację do działania, ponieważ występy break-dance dają możliwości podzielenia się z innymi ludźmi tym, co lubią robić. Każda tego typu inicjatywa wpływa pozytywnie na ich samopoczucie. Młodzież prezentująca własne umiejętności taneczne uważa, że sam taniec break-dance pobudza ciało do działania, daje satysfakcję z wykonywanych działań, dostarcza energii i radości życia oraz pozwala poczuć się lepiej. Działanie profilaktyczne, poprzez taniec break-dance, umożliwia uczestnikom przyjrzeć się własnym możliwościom i postępom sprawnościowym, czynionym dzięki systematycznemu ćwiczeniu. Taniec break-dance jest dla uczestników sposobem na pokonywanie własnych ograniczeń, powoduje, że człowiek, który go praktykuje, staje się zwinny, odporniejszy na czynniki stresogenne i silniejszy fizycznie. Instruktor tańca, zaangażowany w działania profilaktyczne, stwierdził, że breaking jest dla niego prawdziwą sztuką tańca ulicznego, stylem życia oraz sposobem doskonalenia swoich umiejętności ruchowych, co skłania go, by być coraz lepszym w tym, co robi. Break-dance rozwija w młodych ludziach zarówno predyspozycje ruchowe, jak i intelektualne, uczuciowe i społeczne, a te mają znaczący wpływ na jakość życia. Kształtuje cechy charakteru, takie jak cierpliwość, wytrwałość, pokora oraz buduje silną wolę.

Kolejną metodą wykorzystaną do profilaktyki społecznej były warsztaty Capoeira, prowadzone w formie działania ulicznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin, w parkach, na boiskach i ulicach, jako alternatywa dla zachowań ryzykownych, a przede wszystkim jako aktywna forma spędzania wolnego czasu, mająca na celu ograniczanie niekorzystnych zjawisk społecznych. Z obserwacji wynika, że ta forma zajęć profilaktycznych jest bardzo pozytywnie odbierana w środowiskach lokalnych ze względu na to, że wywołuje przyjemny nastrój i zawiera w sobie elementy integracji dzieci, młodzieży i ich rodzin. Ludzie, którzy początkowo przychodzą tylko popatrzeć, angażują się w występy Capoeira, bez żadnego wcześniej przygotowania. Korzyści fizyczne, jakie daje Capoeira, to umiejętność szybkiej reakcji, refleks i poczucie radości. Uczestnik zajęć Capoeira, zapytany na temat tego typu inicjatyw, powiedział, że teraz ludzie mało się do siebie uśmiechają, a jak zobaczył grupę tańczących i radośnie śpiewających, to zatrzymał się, żeby popatrzeć, jak się bawią. Z wypowiedzi uczestnika wynika więc, że tego typu akcje wzbudzają pozytywne reakcje społeczne. Inna uczestniczka zajęć Capoeira przychodzi na tego rodzaju działania ze swoim dzieckiem, twierdzi, że powoduje

to w niej przyływ pozytywnej energii i nastraja optymistycznie do życia. Kolejny uczestnik stwierdził, że wysiłek fizyczny, śpiew i radosna atmosfera są bardzo dobrą receptą na spędzanie wolnego czasu. Zatem możemy stwierdzić, że u zaangażowanych uczestników warsztatów Capoeira pojawiają się pozytywne reakcje na takie działania. Realizowane programy profilaktyki ulicznej są działaniami, które powodują korzyści społeczne w postaci propagowania zdrowych nawyków i zachowań. Założeniem profilaktyki jest wywoływanie pozytywnych skutków społecznych w postaci odwracania uwagi uczestników warsztatów od zachowań ryzykownych i promowania zdrowego stylu życia. Osiągane efekty świadczą o skuteczności podejmowanych zadań.

W trakcie realizacji akcji streetworkingowych wyodrębniają się dwie grupy odbiorców tych działań. Do pierwszej grupy zaliczamy dzieci i młodzież oraz ich rodziny, które uczęszczają na zajęcia profilaktyczne i mają bezpośredni kontakt z organizatorami, natomiast druga grupa to dzieci oraz młodzież, która przyszła z zewnątrz, aby wziąć udział w danej akcji. Działania profilaktyczne są nauką ukierunkowaną na doświadczanie relacji społecznych, wspierają rozwojowo, odpowiadają na potrzeby społeczności, kształtują zdolności, dają różne możliwości oraz prowadzą do rozwiązania problemów podopiecznego. Refleksje pojawiające się w trakcie działań i po ich zakończeniu odnoszą się do podjęcia trudu budowania pozytywnego wizerunku przez wychowanka, który może okazać się zupełnie inny od tego, jaki został wykreowany przez środowisko, rodzinę i szkołę. Profilaktyka jest działaniem uprzedzającym zagrożenia rozwoju i wystąpienie sytuacji wymagających opieki bądź kompensacji. Dlatego niekiedy utożsamia się ją z pomocą wspierającą pomyślny rozwój bądź wskazuje się na jej zapobiegawczy wymiar. Ma to miejsce wówczas, gdy celem profilaktyki jest pobudzanie aktywności człowieka w dziedzinach pożądanых, a tym samym uprzedzające pojawienie się zachowań niekorzystnych⁸.

Podczas realizacji zadań z zakresu rekreacji ruchowej, jako metody pracy w zakresie profilaktyki społecznej, na podstawie przeprowadzonej diagnozy i ewaluacji działań i postawionych celów i rezultatów, zostały wygenerowane praktyczne narzędzia do pracy profilaktycznej, w postaci komponentu intensyfikacyjnego, relacyjnego i motywacyjnego, które dopomagają w zdobywaniu nauki, poprzez uczestnictwo i rozwój umiejętności społecznych, a są to m.in.:

- Komponent intensyfikacyjny, jest pracą nad wzmacnianiem predyspozycji do działania u uczestników działań profilaktycznych. Odnosi się do procesu stawania się, wyrabiania lub podejmowania aktywności przez człowieka w danej dziedzinie, do pracy nad sobą lub nad wzmocnieniem odporności psychicznej. Intensyfikację można zaobserwować wówczas, kiedy podejmujemy wyzwania, przełamujemy własne zniechęcenie, rozwijamy się w danej dziedzinie lub rozwijamy własne zainteresowania. Za pomocą intensyfikacji potrafimy zaadaptować się do warunków, jakie napotykamy, dostosowujemy się do różnych sytuacji społecznych i środowisk, w jakich przebywamy. Intensyfikacja to nauka efektywności

⁸ E. Marynowicz-Hetka, *Pedagogika społeczna – podręcznik akademicki 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 511.

interpersonalnej, wytrzymałości społecznej oraz wzmacniania odporności psychicznej, np. praktykowanie sztuki przetrwania, nastawionej na gromadzenie wiedzy oraz umiejętności niezbędnych do przeżycia w trudnych warunkach, rozwija w ludziach wytrwałość, wytrzymałość, odporność na stres i uodpornia na negatywne skutki życia codziennego. Regularność i intensyfikacja wykonywania danych czynności przyczyniają się do wyrabiania w sobie predyspozycji, umiejętności i zdobywania wiedzy. W profilaktyce może służyć pracy nad własnymi słabościami, ograniczeniami i lękami.

- Komponent relacyjny to praca nad praktycznym zastosowaniem umiejętności społecznych w relacji. Kontakty międzyludzkie uświadamiają nam stan naszych zasobów, naszych braków społecznych i uczą prospołecznych zachowań. Profilaktyk w działaniu pełni twórczą rolę animatora czasu wolnego dzieci i młodzieży, a do dyspozycji ma taki warsztat pracy, jaki jest w stanie sobie zorganizować.

- Komponent motywacyjny, jest pracą nad czynnikami skłaniającymi do działania, do wzmacniania wiary w siebie. Motywacja może być rozumiana jako wewnętrzne poczucie gotowości do świadomego polepszania własnego stanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Motywacja wyzwala chęć do osiągania korzystnych dla siebie rezultatów i korzyści własnych. Motywować może nas lepsze osiągnięcie wyników w danej dziedzinie.

Wynikiem organizowania działań z zakresu rekreacji ruchowej, jako formy pracy profilaktyczno-terapeutycznej, jest dostarczanie uczestnikom zasobów wiedzy na temat czynników sprzyjających zachowaniom zdrowotnym. Tego typu akcje mają za zadanie uświadamiać odnośnie do zagrożeń społecznych oraz uczyć, jak ich skutecznie unikać i zapobiegać sytuacjom problemowym w swoim życiu. To konkretne sytuacje, w jakich znajdują się młodzi ludzie, mają na nich bardzo często znaczący oraz silny wpływ, a podjęcie wysiłku prowadzącego do ich zmiany i pracy nad sobą może być przez nich uważane za nieprzynoszące korzyści i nieopłacalne. Doświadczanie jakiegokolwiek uzależnienia, zachowań agresywnych czy dysfunkcji jest zagrożeniem dla naszego rozwoju, zdrowia i relacji społecznych. W związku z tym, działanie profilaktyczne jest uzasadnione i niezbędną odpowiedzią na tego rodzaju zjawiska, prowadzi do wzrostu szans na dokonanie świadomego wyboru.

Aktywność ruchowa poprawia krążenie, redukuje stres, dostarcza przyjemnych wrażeń, rozładowuje nieprzyjemne emocje i wpływa pozytywnie na pracę umysłu. Zdaniem ludzi prowadzących działania profilaktyczne poprzez rekreację ruchową, metoda pracy terapeutycznej ma za zadanie stwarzać warunki do integracji społecznej i budowania pozytywnych więzi. Rekreacja ruchowa wkomponowana w działania profilaktyczne, jako czynny wypoczynek, sprawia, że uczestnicy zajęć chętnie biorą w nich aktywny udział i angażują się w nie, podejmując czynności ukierunkowane na wytworzenie motywacji, wysiłek fizyczny i budowanie postawy zdrowotnej. Realizatorzy działań profilaktycznych mają za zadanie zwracać uwagę na wszystko to, co się dzieje z podopiecznym, zachować ostrożność w działaniach, być przezroczym i zdobywać informacje, poprzez kontakty z innymi ludźmi i własne zdolności obserwacyjne. Bardzo ważną predyspozycją wśród prowadzących działania profilaktyczne jest czujność poznawcza i empatyczne

rozumienie, umożliwiające skuteczne reagowanie na pojawiające się problemy u wychowanków. W tej postaci profilaktyka powoduje zapobieganie negatywnym skutkom społecznym i daje ciekawą alternatywę w stosunku do zachowań ryzykownych. Jeśli działania mają być skuteczne i dawać założone rezultaty, powinny być wykonywane z rozwagą. To, co zostało głęboko przemyślane, dopracowane i wymaga czasu, nabiera swojej wartości, a rzeczy wartościowe kosztują dużo wysiłku i cierpliwości⁹.

Wnioski

Opracowanie planów ewaluacji działań społecznych jest uświadomieniem sobie, jakie zasoby posiadają realizatorzy, co robili dobrze i jakie popełnili błędy. Praktyka w działaniu jest metodą wyciągania wniosków. Zatem rozwój profilaktyki społecznej i szukanie w tym zakresie nowych rozwiązań i metod pracy jest społecznie uzasadnione ze względu na pojawiające się nowe negatywne zjawiska społeczne, kryzysy psychospołeczne, wykluczenia oraz zaburzenia zachowania i psychiczne. Bardzo ważny element w pracy profilaktyczno-wychowawczej stanowi edukacja psychologiczna lub inaczej psychoedukacja, ponieważ posługiwanie się umiejętnościami terapeutycznymi jest strategicznym ułatwieniem komunikacji w relacjach międzyludzkich. Szeroko rozumiana profilaktyka społeczna koncentruje się na działaniach ograniczających wszelkiego rodzaju zagrożenia i wykluczenia społeczne, które odnoszą się do zastosowania metod korekcyjnych wobec nieprawidłowości w sposobie funkcjonowania i zaburzeń zachowania. Oznacza to, że profilaktykę w ujęciu rozwojowym można odnieść do pracy nad sobą, nad swoimi ograniczeniami, przekonaniami, emocjami, cechami charakteru i rozwojem własnych zainteresowań. Profilaktyka to interdyscyplinarna dziedzina naukowo-praktyczna, która porusza następujące kwestie: jak i w jaki sposób zagospodarować wolny czas, jak najskuteczniej uzyskać pomoc i gdzie szukać niezbędnych informacji.

Aktywność rekreacyjna i ruchowa z dziedziny Break-dance i Capoeira to równocześnie obcowanie z drugim człowiekiem. Wydajny przebieg nauki wymaga określonych zasad postępowania, a każdy prowadzący, nauczyciel lub trener posiada indywidualną metodę działania. W pracy z ludźmi podstawową umiejętnością społeczną jest budowanie relacji międzyludzkich, które odnoszą się do wyrażania i wzajemnej wymiany uczuć, zachowań, postaw i myśli. Relacja to najważniejszy element doświadczania kontaktu z innymi ludźmi, a spotkania z drugim człowiekiem kształtują więzi międzyludzkie. Relacja wdrażana w postępowaniu profilaktyczno-terapeutycznym oparta jest na wzajemnej uważności na siebie, zaufaniu do siebie, wspólnym realizowaniu ustalonych celów i analizowaniu tego, co się pojawia w trakcie działań. Relacja z innym człowiekiem może pokazać nam to, czego sami w sobie nie dostrzegamy, nasze mocne i słabe strony. Uświadamia

⁹ G. Baltazar, *Brewiarz dyplomatyczny*, Wydawnictwo PAX, Warszawa 2004, s. 87.

nam, jakie zmiany możemy wprowadzić w swoim życiu, jeżeli uznamy ich wprowadzenie za słuszne. Budowanie atmosfery w grupie jest kluczowym czynnikiem w kształtowaniu się relacji międzyludzkich. Często to inni ludzie wpływają na nasze zachowania, postawy i przekonania. Nasz rozwój emocjonalny, intelektualny i uspołecznienie w dużym stopniu zależy od atmosfery w domu rodzinnym, w grupie rówieśniczej i szkole. Życzliwe i ciepłe relacje z innymi ludźmi sprzyjają równowadze emocjonalnej, służą zaspokajaniu potrzeby bezpieczeństwa, wpływają na ocenę i uznanie w grupie rówieśniczej. Jesteśmy istotami społecznymi. Żyjemy wśród ludzi i dla ludzi. Umiejętność budowania relacji z innymi ludźmi jest jedną z najważniejszych zdolności, które mają wpływ na nasze samopoczucie, emocje i oczywiście zdrowie¹⁰.

Istotnym czynnikiem nadającym kształt dydaktyce jest doświadczanie nauki poprzez uczestnictwo w zajęciach i ćwiczeniach, za pomocą diagnozowania, motywowania, tworzenia atmosfery, relacji i wychwytywania ważnych informacji na temat wychowanka, natomiast wiedza psychoterapeutyczna służy prowadzącym działania profilaktyczne do sprawniejszego komunikowania się z uczestnikami i przekazywania wiedzy na temat edukacji prozdrowotnej. Zdolności do przyglądania się uczestnikom działań i rozpoznania tego, co dzieje się z nimi w danej chwili i jak funkcjonują, są niezbędne do prowadzenia tego typu działań. Zatem psychoedukacja ma na celu wzmacniać uczestników zajęć i motywować ich do pracy nad sobą, dostarczać narzędzi do obchodzenia się i radzenia sobie z własnymi problemami. Psychoedukacja uczy, jak uporać się z kryzysami życiowymi, jakie spotykają człowieka, wyposaża uczestników zajęć w wiedzę i umiejętności społeczne oraz motywuje do pracy nad sobą, a psychoterapia dostarcza narzędzi do reagowania, obchodzenia się i radzenia sobie z własnymi problemami i modeluje styl życia. Rekreacja ruchowa zastosowana w profilaktyce społecznej pozwala na poznawanie i zrozumienie samego siebie, przede wszystkim dostrzeżenie swoich słabych stron, dostarcza wskazówek, jak pracować nad nimi, a jednocześnie rozwijać swoje mocne strony, aby lepiej radzić sobie w życiu i zapobiegać niekorzystnym czynnikom, zagrożeniom i zjawiskom społecznym.

Wywołanym skutkiem przeprowadzenia działań profilaktycznych wśród uczestników jest nabycie przez nich umiejętności przyglądania się własnym ograniczeniom, motywowanie do działań na rzecz prowadzenia zdrowego stylu życia oraz budowanie pozytywnych relacji w środowisku lokalnym. Zauważalnym efektem wpływu oddziaływań profilaktycznych na wychowanków było zwrócenie ich uwagi na konieczność dbania o własne zdrowie, lepsze rozumienie i rozpoznanie swoich zdolności społecznych, fizycznych i mentalnych. Podopieczni wykazywali się szybszą i łatwiejszą adaptacją w środowisku rówieśniczym, szkolnym i rodzinnym, poprzez podejmowanie skutecznych działań w trudnych dla siebie sytuacjach i pojawiających się problemach życiowych. Prowadzenie zdrowego trybu życia i myślenie profilaktyczne powinno być naszą codziennością, naszym nawykiem, szczególnie w obecnych czasach, gdy występuje tak wiele zagrożeń i dysfunkcji

¹⁰ K. Kubiak, *Relacje. Jak budować pozytywne relacje z innymi?*, Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej, Warszawa 2016, s. 3.

społecznych. Działalność profilaktyczna w stosunku do samego siebie to podejmowanie właściwych decyzji, rozwijanie w sobie umiejętności społecznych, rozwijanie zainteresowań, hobby, kształtowanie w sobie wartości, przestrzeganie pewnych zasad oraz zdobywanie informacji. Natomiast w działalności społecznej wiąże się z opracowaniem planów zakładanych czynności, pisanie projektów, realizowaniem ich i wprowadzaniem w praktyce danej strategii przeciwdziałania. Zastosowanie elementów rekreacji ruchowej w działalności profilaktycznej wśród wychowanków i realizatorów programów posłużyło im jako nauka obserwowania samego siebie i rozwijania zdolności, które są narzędziem do kształtowania indywidualnych zdolności społecznych i mentalnych oraz wzmacniania relacji i umiejętności pracy zespołowej.

Podsumowanie

Profilaktyka społeczna uczy nas zdrowego myślenia, aby nie narażać się na niekorzystne czynniki środowiskowe, zapobiegać wpływom niewłaściwych czynników społecznych, by nie znaleźć się w niekorzystnej dla siebie sytuacji. Działalność profilaktyczna w swoim założeniu pełni rolę wspierania podopiecznego w taki sposób, aby potrafił posługiwać się własnymi zasobami. Komponenty intensyfikacyjny, relacyjny i motywacyjny stanowią praktyczne narzędzia do pracy profilaktycznej. W akcjach profilaktycznych ważnym elementem są oddziaływania terapeutyczne skierowane na danego człowieka i jego środowisko. Efektem działań profilaktycznych jest popularyzacja rekreacji ruchowej wśród uczestników, poprzez poznawanie umiejętności radzenia sobie z własnymi trudnościami, problemami i stresem. Streetworking akcyjny w postaci akcji ulicznych jest postrzegany jako atrakcyjne działanie promocyjne, zachęcające młodych ludzi do uczestnictwa w warsztatach oraz zajęciach profilaktycznych, co pokazała w dalszej kolejności rosnąca liczba uczestników warsztatów, widzów, zainteresowanych, ludzi zgłaszających się po pomoc i obserwatorów. Aby jednak te osiągnęły zamierzony cel profilaktyczny czy terapeutyczny, powinny być bezpośrednio ukierunkowane na odbiorców i odbywać się cyklicznie, ponieważ mobilny punkt konsultacyjny na akcjach profilaktycznych pełni tylko rolę zachęcenia oraz motywatora do dalszych działań przez uczestników w tym zakresie. Streetworking w postaci formy aktywności ruchowej powoduje doświadczenie aktywności promującej zdrowie poprzez czynne uczestnictwo dzieci, młodzieży i ich rodzin.

Piśmiennictwo

- Baltazar G., *Brewiarz dyplomatyczny*, Wydawnictwo PAX, Warszawa 2004.
- Cybulska D., *Wykorzystanie metody obserwacji w naukach społecznych*, „Obronność. Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej” 2013, nr 2(6).
- Dębski M., Michalska A., Adamczyk A., Bór L., Dębowski M., Gawel M., Koszutowski A., Łukasiewicz A., Stenka R., Zychowicz B., *Podręcznik streetworkera bezdomności*, Pomorskie Forum na Rzecz Wychodzenia z Bezdomności, Gdańsk 2012.

-
- Gaś Z., *Szkolny program profilaktyki, istota, konstruowanie i ewaluacja*, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin 2004.
- Kubiak K., *Relacje. Jak budować pozytywne relacje z innymi?*, Fundacja „Instytut Edukacji Pozytywnej”, Warszawa 2016.
- Marynowicz-Hetka E., *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki 1*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Miller M.P., *Terapia uzależnień. Metody oparte na dowodach naukowych*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2020.
- Ostrowski Ł., Wiśnicka M., *Ewaluacja. Jak to się robi?*, Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, Warszawa 2016.
- Paluchowski W.J., *Diagnoza psychologiczna. Proces, diagnoza, standardy*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

Oddajemy w ręce Czytelnika monografię zawierającą teksty, które swoimi treściami wpisują się w obszar problemów społecznej teorii i praktyki wychowania fizycznego oraz rekreacji i sportu. Traktują tym samym aktywność fizyczną wraz z promocją zdrowia realizowaną m.in. w szkolnym wychowaniu fizycznym, na zajęciach pozaszkolnych, a także w ramach dodatkowej działalności człowieka jako istotny czynnik jego holistycznego, wielowymiarowego rozwoju w różnych uwarunkowaniach. Kilku autorów zwraca szczególną uwagę na ten aspekt w sytuacji trwającej pandemii COVID-19. Przedstawione wyniki badań diagnozują pedagogiczną rzeczywistość wychowania fizycznego, sportowego i zdrowotnego, wskazując możliwe kierunki ich zmian.

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 978-83-8220-945-7

