

KULTURA FIZYCZNA i EDUKACJA ZDROWOTNA

Wybrane zagadnienia w aspekcie
pedagogicznym

Redakcja naukowa (Наукове редагування):

*Dariusz Władysław Skalski
Bogdan Mikołajowicz Kindzer*





KULTURA FIZYCZNA i EDUKACJA ZDROWOTNA
Wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА та ОЗДОРОВЧЕ ВИХОВАННЯ
Вибрані питання в педагогічному аспекті

PHYSICAL CULTURE and HEALTH EDUCATION
Selected issues in the pedagogical aspect

**KULTURA FIZYCZNA i EDUKACJA
ZDROWOTNA**

Wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА та ОЗДОРОВЧЕ
ВИХОВАННЯ**

Вибрані питання в педагогічному аспекті

PHYSICAL CULTURE and HEALTH EDUCATION
Selected issues in the pedagogical aspect

Redakcja naukowa / Наукове редагування / Edited by

Dariusz W. Skalski
Bogdan M. Kindzer

Starogard Gdański 2021

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

**Konsultant naukowy monografii / Науковий консультант монографії
/ Scientific consultant of the monograph:**
prof. dr hab. n. ped. Oksana Zabolotna

Redakcja naukowa / Наукове редагування / Edited by:
Dariusz W. Skalski, Bogdan M. Kindzer

Recenzja/ Огляд / Reviewers: Ewa Zieliński (dr n. o zdrowiu, profesor)

Sekretarz redakcji / Секретар редакції / Assistant editor: Dariusz W. Skalski

**Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад і розрив / Correction, composition and
breaking:**

Halina Muchowska – Skalska (filolog), Dariusz W. Skalski i Bogdan M. Kindzer

Okładka / Обкладинка / Cover: Dariusz W. Skalski i Bogdan M. Kindzer

© Copyright by Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański
Żadna część tej publikacji nie może być kserowana, reprodukowana, zapisywana w jakimkolwiek systemie przechowywania informacji, przekazywana w jakiegokolwiek – mechanicznej, fotograficznej, elektronicznej lub innej – formie zapisu bez pisemnej zgody właściciela praw.

© The Author(s) 2021

These monographs are published with Open Access at Pomeranian Academy in Starogard Gdański. Open Access
These articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes. Share Alike — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

Zawartość tej monografii jest objęta – Creative Commons Uznanie
Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 3.0

Liczba znaków: 303 431 (ze streszczeniami i okładką).
Liczba grafik: 40 x 1 000 znaków (ryczałt) = 40 000 znaków.
Razem: Liczba znaków: 343 431
(ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 8, 585 arkuszy wydawniczych.
Number of characters: 303 431 (with abstracts).
Number of images: 40 x 1 000 characters (lump sum) = 40 000 characters.
Total: Number of characters: 343 431 (with abstracts, summaries
and graphics) = 8, 585 sheets publications.

Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański

ISBN 978-83-89481-45-0

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH / ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ / FROM SCIENTIFIC EDITORS

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer..... 8

WSTĘP / ВСТУП / ADMISSION

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer..... 10

Rozdział 1 (Розділ 1)

OCENA ORGANIZACJI ZAJĘĆ Z KULTURY FIZYCZNEJ NA POZIOMIE PONADPODSTAWOWYM – BADANIA SONDAŻOWE

ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОЧАТКОВОМУ РІВНІ – НА ОСНОВІ ОПИТУВАНЬ

ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE SECONDARY LEVEL - SURVEY RESEARCH

Dariusz Skalski, Oksana Zabolotna, Damian Kowalski, Bogdan Kindzer..... 13

Rozdział 2 (Розділ 2)

KULTURA FIZYCZNA A WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СУЧАСНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

PHYSICAL CULTURE AND CONTEMPORARY LIFESTYLE

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer, Elżbieta Skalska, Karolina Brzoskowska 30

Rozdział 3 (Розділ 3)

WSKAŹNIKI BIOIMPETANSOMETRII MŁODYCH BOKSERÓW W WIEKU 10-13 LAT W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM DO ROCZNEGO MAKROCYKLU

ПОКАЗНИКИ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ В БОКСЕРІВ-ЮНАКІВ ВІКОМ 10-13 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

INDICATORS OF BIOIMPEDANSOMETRY OF YOUNG BOXERS AGED 10-13 YEARS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Сергій Нікітенко, Михайло Кокотайло, Анатолій Никитенко,
Богдан Кіндзер47

Rozdział 4 (Розділ 4)

AGRESJA MŁODZIEŻY A BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE

МОЛОДІЖНА АГРЕСІЯ І БЕЗПЕКА ЗДОРОВ'Я

AGGRESSION OF YOUTH AND HEALTH SECURITY

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer, Karolina Brzoskowska, Elżbieta Skalska,
Natalia Nesterchuk65

Rozdział 5 (Розділ 5)

SPORT W GALICJI WSCHODNIEJ (druga połowa XIX w. – początek XX w.)

СПОРТ В СХІДНІЙ ГАЛИЧИНІ (др. пол. XIX – поч. XX ст.)

SPORT IN EASTERN GALICIA (the second half of the XIX century – beginning of the XX century)

Зореслава Захожай 80

Rozdział 6 (Розділ 6)

WYBRANE ZAGADNIENIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI NORDIC WALKING W OKRESIE PANDEMII

ВИБРАНІ ПИТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

SELECTED ISSUES OF HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF NORDIC WALKING DURING A PANDEMIC

Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Igor Grygus, Bogdan Kindzer 89

Rozdział 7 (Розділ 7)

ZACHOWANIA KONSUMENTÓW W OKRESIE PANDEMII (CERTYFIKACJA KOSMETYKÓW I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIA KONSUMENCKIE I POSTRZEGANIE MARKI)

ПОВЕДІНКА СПОЖИВАЧА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ (КОСМЕТИЧНА СЕРТИФІКАЦІЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧА ТА СПРИЙНЯТТЯ БРЕНДУ)

CONSUMER BEHAVIOR IN A PANDEMIC PERIOD (COSMETIC CERTIFICATION AND THEIR EFFECT ON CONSUMER BEHAVIOR AND BRAND PERCEPTION)

Natalia Gniadek, Joanna Winter 104

Rozdział 8 (Розділ 8)

***DZIAŁALNOŚĆ KONKURENCYJNA W KARATE KYOKUSHINKAI PODCZAS
KWARANTANNY RELACJE ZWIĄZANE Z PANDEMIĄ
ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ ПІД ЧАС
КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАНДЕМІЄЮ
COMPETITIVE ACTIVITIES IN KARATE KYOKUSHINKAI DURING QUARANTINE
PANDEMIC RELATIONS***

Bogdan Kindzer, Vasil Matviyiv, Yaroslav Kovalchuk, Aleksandr Khatsayuk,
Dariusz Skalski, Halyna Kindzer 125

Rozdział 9 (Розділ 9)

***OBRAZ SIEBIE ORAZ SAMOOCENA STUDENTÓW
ОСОБИСТЕ БАЧЕННЯ ТА САМООЦІНКА УЧНІВ
SELF-IMAGE AND SELF-ESTEEM OF STUDENTS***

Marek Graczyk, Dariusz Skalski, Damin Kowalski, Bogdan Kindzer 137

***INFORMACJE O AUTORACH / ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ / INFORMATION
ABOUT THE AUTHORS*** 157

***SERDECZNIE POLECAMY / РЕКОМЕНДУЄМО ВІД ЩИРОГО СЕРЦЯ / WE
RECOMMEND***

Богдан Кіндзер, Даріуш Скальські 160

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH / ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ / FROM SCIENTIFIC EDITORS

Szanowni Państwo,

mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. ***Kultura Fizyczna i Edukacja Zdrowotna. Wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym.***

Oddajemy w Państwa ręce publikację będącą pomostem między szeroko pojętą kulturą fizyczną i edukacją zdrowotną, który stanowi kwintesencję nauki realnie oddziaływującą na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego członka społeczeństwa. Niniejsza monografia powstała jako wspólny naukowy projekt międzyuczelniany o dużych walorach praktycznych i teoretycznych dzięki współpracy dwóch pomorskich uczelni wyższych: Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku (Zakładu Pływania i Ratownictwa Wodnego) i Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim oraz Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej w Lwowie. Jest to publikacja potrzebna na rynku i wyczekiwana, łącząca w sobie zagadnienia będące inspiracją do dalszej działalności naukowej jak i stanowiąca cenne źródło informacji dla wszystkich pracowników naukowych oraz studentów. Do podjęcia tej tematyki zainspirowało nas zjawisko ewolucji zagrożeń zdrowotnych dla współczesnego społeczeństwa. Znaczenia nabierają zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa zdrowotnego, kulturowego, społecznego, zdrowotnego czy ekologicznego, a kwintesencją aktualnie postrzeganego bezpieczeństwa jest możliwość rozwoju osobistego każdego człowieka. Osobowość kształtuje się całe życie i stale się zmienia pod wpływem otoczenia zewnętrznego, rozwoju społecznego człowieka czy nawiązywania relacji z innymi. Zmiany osobowości mają charakter przystosowawczy, ale również kreujący własne działania i charakter samego siebie. Zmiany te rozpoczynają się wraz z chwilą narodzin dziecka. Każdy człowiek cechuje się własną, „wypracowaną” osobowością, w związku z tym najważniejszym czynnikiem przejawiającym się w jej kształtowaniu będzie tzw. „aktywność własna”. Już na etapie wczesnego dzieciństwa uczymy się otaczającego nas świata poprzez kontakt, rozwijamy swoje zainteresowania, a co za tym idzie, kształtujemy swoje postawy obcując

ze środowiskiem. Tak nabyte doświadczenia procentują w przyszłości umiejętnością nabywania odpowiednich relacji międzyludzkich, ułatwiają podejmowanie i realizację sytuacji problemowych, a także wpływają na ogólny zarys osobowości. Bardzo duży wpływ na wychowanka wywierają osoby dla niego ważne – głównie rodzice, rodzeństwo, dalsi krewni i bliscy koledzy czy koleżanki oraz wielu nauczycieli i pedagogów.

Głównym zadaniem administracji publicznej i także samorządowej jest świadczenie usług na rzecz swoich klientów. Współczesne zagrożenia stają się więc bardziej realne i namacalne, dotyczą bezpośrednio człowieka – wpływają na jego stan zdrowia zarówno fizyczny i psychiczny, a zwiększająca się świadomość społeczeństwa w kwestiach poczucia bezpieczeństwa i świadczeń medycznych zachęcała mnie do poszukiwania nowych problemów badawczych. Styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie. Wiele zaburzeń, które występują u dzieci i młodzieży, ma podłoże behawioralne. To, co młody człowiek wniesie w swoje dorosłe życie, jest niezwykle ważne dla niego samego i następnych pokoleń. Zdrowie w okresie młodzieńczym, wg WHO, to dobrostan i możliwość pełnego wykorzystania potencjału rozwojowego w wymiarach: somatycznym, psychicznym, społecznym i duchowym, czemu sprzyja bycie wrażliwym na bodźce sensoryczne, stany emocjonalne swoje i innych osób. Jednocześnie z uwagi na tę wrażliwość młodzież staje się szczególnie podatna na działanie szeregu czynników ryzyka.

Zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnych pozycji i opracowań naukowych, szczególnie w zakresie międzynarodowym.

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska; Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, Polska*

Bogdan Kindzer, *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

WSTĘP / ВСТУП / ADMISSION

Kultura fizyczna towarzyszy nam od zawsze. Jest to sport, rekreacja, rehabilitacja, a nawet turystyka. Wykonując materialne i niematerialne dobra kultury, człowiek od najwcześniejszych stadiów swego rozwoju podejmował także działania na rzecz swego ciała, jego rozwoju i doskonalenia struktury oraz poszczególnych funkcji organizmu. Nadano temu nazwę kultura fizyczna. W dzisiejszych czasach pędząc za modą na bycie aktywnym fizycznie patrzymy na korzyści sylwetkowe zapominając o jej innych funkcjach. Pomijamy fakt, że aktywność fizyczna pomoże nam długo być zdrowym, wpłynie na odporność, a patrzymy zbyt często na nią, aby tylko schudnąć przytyć lub poprawić wygląd naszej sylwetki. Poprawa cery, ciała i wyglądu jest rezultatem aktywności fizycznej, ale nie możemy zapomnieć o głównie byciu zdrowym. Kultura fizyczna ma również funkcję poprawy i leczenia wad postawy oraz rehabilitację po wypadkach i urazach i przy niepełnosprawnościach. Czasami nie zdajemy sobie sprawy, ile rzeczy składa się na kulturę fizyczną. Gdy mowa o kulturze fizycznym przychodzi nam na myśl słowo „sport”, który dzieli się na: sport pasywny, sport jako widowisko (sam udział w imprezach sportowych nie wystarcza do uczestnictwa czynnego w kulturze fizycznej) i sport instrumentalny. Sport autoteliczny – to osoby są dobierane do poszczególnych dyscyplin i konkurencji sportowych pod kątem dyspozycji somatyczno – motorycznych. Przykładem jest dobór wysokich osób do piłki koszykowej, a osób o dużej wytrzymałości do biegów długodystansowych lub osób silnych do sportów siłowych. Bycie aktywnym fizycznie zapobiega niektórym chorobom, pomoże nam w walce ze stresem oraz w terapii wielu chorób i zaburzeń. Kultura fizyczna jest to ogół wytworów o charakterze materialnym i niematerialnym w dziedzinie dbałości o ciało i fizyczne funkcjonowanie człowieka, uznawanych w niej wartości i wzorów postępowania, które zostały zobiektyzowane, przyjęte i mają być przekazywane danej społeczności. Nasze społeczeństwo coraz częściej korzysta z kultury fizycznej. W modzie jest dbanie o siebie. Wiele osób biega, korzysta z siłowni czy z aktywności sezonowych jak np. morsowanie, kajak, narty, łyżwiarstwo. Popularny stał się także spacer i nordic walking –wybierane w dużej mierze przez osoby zaczynające swoją przygodę z aktywnością fizyczną. Dobieramy z roku na rok coraz lepsze formy rekreacji. W dbaniu o zdrowie ważna jest nasza odporność, którą poprawiamy poprzez

aktywność fizyczną. Uważam, że bardzo dobrze jest promowany styl życia, wielu osobom udaje się odnaleźć swoją dziedzinę. W rozwoju człowieka aktywność fizyczna jest jedną z najważniejszych potrzeb okresów rozwojowych. W dzisiejszych czasach występuje duża promocja zdrowia, dbałości o siebie czy stosowania diety, ale z drugiej strony występuję szereg chorób cywilizacyjnych. Ruch wpływa na stawy i kości. Osoby, które są aktywnie fizycznie dłużej pozostaną przy zdrowiu. Badania wykazały, że przebywanie w pozycji siedzącej przez dłuższy czas wiąże się z otyłością, cukrzycą typu 2 oraz zwiększonym ryzykiem śmierci z powodu chorób serca i raka. Bardzo ważna jest świadomość społeczeństwa, aby dbać o zdrowie w codziennym życiu. Zdrowa osoba, która żyje w zgodzie ze sobą i otoczeniem, jest aktywna ruchowo, bez nałogów, życzliwa i szczęśliwa. Choroby cywilizacyjne naszych czasów są spowodowane rozwojem cywilizacji. Nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, nadwaga i otyłość czy nowotwory. Warto dbać o zdrowie ze względu na mniejsze ryzyko występowania chorób. Przy zaburzeniach psychicznych i nerwicach również może pomóc aktywność zdrowotna. Przy uprawianiu sportu wydzielają się endorfiny, które wywołują dobre samopoczucie. Zachętą do uprawiania sportu lepszą od ładnej sylwetki to dobry stan zdrowia. Coraz większa część społeczeństwa zauważa, że sport to jedno z najlepszym lekarstw. Lepsza kondycja, szybsza przemiana materii, obniżenie poziomu cukru we krwi i wzmocniony układ odpornościowy, wiele osób już dostrzegło u siebie korzyści wynikające ze zdrowego stylu życia. Uważam, że powinniśmy zachęcać osoby z naszego otoczenia do aktywności fizycznej. Swoją rodzinę, przyjaciół, partnera czy współpracowników.

Edukacja zdrowotna głównie kojarzy nam się z lekcjami wychowania fizycznego w szkołach publicznych i niepublicznych od najmłodszych lat. Stosunek uczniów do lekcji WF jest bardzo zróżnicowany i uwarunkowany wieloma czynnikami. Wyniki badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2005-2006 wykazały, że większość (ok 88 procent) uczniów gimnazjów bardzo lubiło lub lubiło te lekcje. Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój. Edukacja zdrowotna to proces kształtowania u uczniów nawyku (postawy) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia zdrowego środowiska. Edukacja zdrowotna na lekcjach wychowania fizycznego pomaga nam zrozumieć, że o zdrowie trzeba dbać całe życie i dotyczy to nas wszystkich. Edukacja o zdrowiu jest nieodłącznym procesem promocji zdrowia. Na lek-

cyjach uczymy się jakie wybory służą naszemu zdrowiu. Uważam, że edukacja zdrowotna jest istotnym elementem rozwoju organizmu młodego człowieka. Szkoła oferuje bezpieczne miejsce, gdzie dzieci mogą wykonywać ćwiczenia i różnego rodzaju aktywności fizyczne. Łączy się ona również z kulturą fizyczną społeczeństwa. Aktywność fizyczna przyczyną się do wzmacniania mięśni i stawów i redukuje ryzyko występowania wielu chorób. Dzieci poprzez ćwiczenia na lekcjach uczą się również jak przegrywać, poznają rywalizację oraz zasady gier ruchowych, z których często też korzystają w wolnym czasie po lekcjach. Wiele dzieci ma dostęp do aktywności fizycznych pozaszkolnych. Rodzice mają duży wpływ na to jak dziecko spędza czas wolny, czy korzysta z dodatkowych zajęć. Zorganizowana, ale dobrowolnie podejmowana przez młodzież aktywność fizyczna pozalekcyjna uzupełni program zajęć wychowania fizycznego. Po całym dniu siedzenia w ławce szkolnej dodatkowe aktywności zaspokoją potrzebę ruchu u młodzieży. Trenerzy, nauczyciele i rodzice organizują dla dzieci obozy sportowe, zawody z różnych dyscyplin. Powstaje coraz więcej klubów sportowych, gdzie dzieci od najmłodszych lat pod okiem trenera mogą rozwijać umiejętności, a często posiadają w późniejszym czasie osiągnięcia czy wygrywają mistrzostwa. Częścią korzystania z kultury fizycznej są wyjazdy na mecze sportowe organizowane najczęściej w starszych klasach. Dzieci i młodzież mogą korzystać również z zajęć korekcyjnych, które mogą wyleczyć wady postawy. Rodzice mają do wyboru dla swoich podopiecznych wiele aktywności pozaszkolnych np. karate, akrobatyka, pływanie, taniec, bieganie, siatkówka, judo, piłka nożna czy koszykówka. Jeżeli od najmłodszych lat pokażemy dziecku formy aktywności fizycznej, przyniesie to w przyszłości dużo korzyści. Nic nie da tak dobrego przykładu jak również aktywni fizycznie, dbający o zdrowie rodzice. Jeżeli dorośli spędzają aktywnie czas wolny to również zachęci to dzieci.

Dziękujemy Państwu za zainteresowanie.

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, доктор педагогічних наук, професор

Bogdan Kindzer, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

OCENA ORGANIZACJI ZAJĘĆ Z KULTURY FIZYCZNEJ NA POZIOMIE PONADPODSTAWOWYM – BADANIA SONDAŻOWE

ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОЧАТКОВОМУ РІВНІ – НА ОСНОВІ ОПИТУВАНЬ

ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE SECONDARY LEVEL - SURVEY RESEARCH

Dariusz Skalski¹, Oksana Zabolotna², Damian Kowalski¹, Bogdan Kindzer³

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

² *Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tytyny w Umaniu, Ukraina*

³ *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, wychowanie fizyczne, lekcje, zajęcia sportowe, młodzież szkolna.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, уроки, спортивні заходи, школярі.

Key words: physical education, physical education, lessons, sports activities, school youth.

Streszczenie

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Ważną rolę w tworzeniu tak istotnego dla zdrowego życia kanonu postępowania pełni szkoła. To właśnie w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego, promujemy aktywność i możemy wyrabiać całonocne nawyki zdrowotne uczniów. Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją: Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

Резюме

Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я, нейтралізує стрес, формує тіло і дозволяє регулярно відновлювати фізичні та розумові сили. Школа відіграє важливу роль у формуванні канону поведінки, вкрай необхідного для здорового життя. Саме

в школі, під час уроків фізкультури, ми сприяємо розвитку активності та формуємо звички в учнів здорового способу життя. Автори основної навчальної програми охарактеризували шкільний предмет фізичне виховання та очікують результатів від її впровадження: Фізичне виховання виконує важливі освітні, розвиваючі та оздоровчі функції: підтримує фізичний, розумовий, інтелектуальний та соціальний розвиток учнів та формує звичку до фізичної діяльності та охорони здоров'я протягом періоду усього життя, підтримує ефективність навчального процесу та відіграє провідну роль у медичному вихованні учнів. Очікування від сучасного фізичного виховання вимагають нових стандартів підготовки учнів до фізичної активності протягом усього життя та постійної турботи про здоров'я.

Summary

Regular physical activity promotes health, neutralizes stress, shapes the body and allows you to regularly renew physical and mental strength. School plays an important role in creating a canon of conduct so essential for a healthy life. It is at school, during physical education lessons, that we promote activity and we can develop lifelong health habits of students. The creators of the core curriculum characterized the school subject physical education and expressed expectations related to its implementation: Physical education has important educational, developmental and health functions: it supports the physical, mental, intellectual and social development of students, and shapes the habit of physical activity and care for health throughout their lives. , supports the effectiveness of the learning process and plays a leading role in the health education of students. Expectations towards modern physical education require new standards of preparing students for lifelong physical activity and care for health.

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Ważną rolę w tworzeniu tak istotnego dla zdrowego życia kanonu postępowania pełni szkoła [4]. To właśnie w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego, promujemy aktywność i możemy wyrabiać całonocne nawyki zdrowotne uczniów. Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją: Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie [2]. Wychowa-

nie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia) [7]. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Uznając znaczenie szkolnego wychowania fizycznego, ustawodawca zapewnił, że przedmiot ten jest nauczany w wymiarze 4 godzin lekcyjnych w tygodniu dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej oraz 3 godzin lekcyjnych tygodniowo dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej [10]. Podstawa programowa oraz warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego wprowadzają szereg rozwiązań mających na celu zwiększenie ich atrakcyjności i skuteczności. Obowiązujące przepisy oświatowe stwarzają szerokie możliwości skutecznej realizacji wychowania fizycznego w szkole [8]. Kluczową rolę w ich prawidłowym wykorzystaniu odgrywają dyrektorzy szkół i nauczyciele wychowania fizycznego, wspierani przez rodziców, metodyków i organizacje oświatowe. Podstawa programowa czerpie z koncepcji health-related fitness [1]. Standardami szkolnymi stają się gry i zabawy sportowe z różnych stron świata oraz stosowanie nowoczesnych technologii informacyjnych, wspierających aktywność fizyczną. Celem wychowania fizycznego jest nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności, wiedzy i postaw, które zostaną wykorzystane w kształtowaniu świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie [7]. Sukcesem szkolnego wychowania fizycznego są zdrowi, aktywni fizycznie uczniowie, nastawieni na rozwój osobisty. Oczekiwania związane z realizacją współczesnych zajęć wychowania fizycznego Wychowanie fizyczne – poprzez aktywność fizyczną – powinno przygotowywać do prowadzenia zdrowego stylu życia. Nie chodzi tu tylko o podtrzymywanie dobrego stanu zdrowia obecnie i w przyszłości, ale także o wspomaganie osiągania sukcesów życiowych przez uczniów. Zadaniem wychowania fizycznego jest tworzenie pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej, bez względu na warunki i możliwość [11]. Mając na uwadze wymagania współczesności, nowa podstawa programowa zakłada:

- wieloaspektowe podejście wychowania fizycznego w przygotowaniu do zdrowego stylu życia, w którym wiodącą rolę pełni różnorodność prowadzonych zajęć,

- koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowaną na zdrowie (health related fitness), zgodnie z którą sprawność fizyczna obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość,
- cele aksjologiczne (wychowanie ku wartościom), które powinny zostać zaadaptowane do wychowania fizycznego.

Wymagania szczegółowe, zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego, zostały pogrupowane w bloki tematyczne, realizowane na poszczególnych etapach edukacyjnych. W klasach I–III szkoły podstawowej podstawa przewiduje:

- osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych,
- osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych,
- osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.

W pozostałych klasach szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej podstawa zakłada:

- rozwój fizyczny i sprawność fizyczną – zawiera treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności uczniów,
- aktywność fizyczną – co oznacza treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych, zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych, regionalnych, narodowych i z innych kręgów kulturowych oraz przewidywanie wykorzystania technologii komputerowych do planowania i monitorowania aktywności fizycznej,
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – zawiera treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego,
- edukacja zdrowotna – obejmuje zagadnienia zdrowia i diagnozowania jego stanu, w kontekście zapobiegania chorobom cywilizacyjnym,
- kompetencje społeczne – zawiera treści dotyczące umiejętności kształtowania własnego rozwoju oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Do podstawy programowej wprowadzono między innymi:
 - nowoczesne formy aktywności fizycznej,
 - formy aktywności z różnych krajów – np. hinduskie kabbadi, brazylijska capoeira, kanadyjski lacrosse, afrykańskie juksej,

- formy aktywności z rejonów zamieszkania uczniów – jako zalecane.

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych aplikacji sportowych, wspierających regularną aktywność fizyczną, np. Endomondo, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging. Zaleca się także wykorzystywanie gier komputerowych, które coraz częściej – szczególnie w wersjach na konsole do gier – wymagają od gracza wykonywania określonych aktywności, rejestrowanych przez kamerę lub kontrolery ruchu. Są to np. różne gry symulujące rozgrywki sportowe, jak Sport Champions oraz wymagające wykonywania określonych kroków tanecznych, jak Dance Star czy Just Dance. Edukacja zdrowotna może być realizowana poprzez wykorzystanie metod i technik aktywizujących, takich jak: dyskusja, wchodzenie w rolę, rozwiązywanie i analizowanie problemów, metoda projektów, stacje zadaniowe, portfolio, metoda wizualizacji, technika „narysuj i napisz” [13].

Program nauczania stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia oraz treści nauczania ustalonych w podstawie programowej. Poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym program nauczania zawiera:

- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- sposoby osiągania celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany,
- kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia.

Program nauczania jest komplementarny z innymi programami nauczania, składającymi się na szkolny zestaw programów nauczania – tak aby zestaw ten uwzględniał całość podstawy programowej kształcenia ogólnego, ustalonej dla danego etapu edukacyjnego. Nauczyciel, dokonując wyboru programu nauczania oraz dyrektor podejmujący decyzję o dopuszczeniu do stosowania programu nauczania powinni sprawdzić między innymi:

- zgodność programu z treściami nauczania przewidzianymi w podstawie programowej,
- uwzględnienie potrzeb i zainteresowań uczniów oraz specyfiki szkoły,

- posiadanie przez nauczycieli kompetencji niezbędnych do realizacji programu,
- posiadanie przez szkołę warunków do prowadzenia zajęć – sprzętu i infrastruktury.

Warunkiem atrakcyjności zajęć z kultury fizycznej jest ich urozmaicenie przez różnego rodzaju sposoby prowadzenia zajęć [6]. Ciekawym rozwiązaniem, pozwalającym na realizację zajęć dostosowanych do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży, są zajęcia do wyboru przez uczniów. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego poza systemem lekcyjnym, w formie zajęć do wyboru przez uczniów, wprowadza rozporządzenie w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego [9]. Realizacja takich zajęć polega na odejściu od lekcji, w której uczestniczy grupa uczniów zwana klasą, na rzecz zajęć prowadzonych dla grupy uczniów posiadających wspólne zainteresowania i pasje. Możliwość prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów nie dotyczy klas I–III szkoły podstawowej. Rozporządzenie przewiduje zarówno realizowanie wszystkich zajęć w formie klasowo-lekcyjnej, jak i prowadzenie jednej lub dwóch godzin lekcyjnych w formie zajęć do wyboru przez uczniów. Przepisy dopuszczają łączenie zajęć do wyboru przez uczniów w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie. Oznacza to dodatkowe możliwości, na przykład realizowanie w szkole ponadpodstawowej jednej godziny tygodniowo lub w szkole podstawowej w klasach IV–VIII dwóch godzin tygodniowo zajęć w formie tradycyjnej (sala gimnastyczna, yeren, ...), a także jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów oraz dodatkowo jednych w miesiącu czterogodzinnych zajęć do wyboru przez uczniów, na przykład w formie wycieczki rowerowej. Prowadzenie wychowania fizycznego również w formie zajęć do wyboru umożliwia uczniom udział w preferowanych przez nich zajęciach nawet wtedy, gdy ich koleżanki i koledzy mają inne zainteresowania ruchowe. Nauczyciele, dzięki dostosowaniu realizowanego programu nauczania do potrzeb, możliwości i oczekiwań uczniów, mogą uatrakcyjnić zajęcia i tym samym zachęcać uczniów do aktywnego w nich udziału. Jednak dobór programu i stosowanych narzędzi nauczania musi być poprzedzony diagnozą.

Metodologia badań

Badanie przeprowadzono w celu uzyskania opinii uczniów o zajęciach z obszaru „Kultura Fizyczna”. Opinia ta ma posłużyć nauczycielowi do takiego ulepszenia sposobu prowadzenia zajęć oraz doboru treści (w ramach programu nauczania), aby jak najbardziej odpowiadały one uczniom.

Kwestionariusz skierowany jest do uczniów II klasy liceum profilowanego (*Podstawy Przedsiębiorczości*). Kwestionariusz wypełniony został pod koniec czwartego semestru nauki z obszaru zajęć „Kultura Fizyczna” (maj / czerwiec 2019). W badanej szkole realizowanych jest kilka form z kultury fizycznej.

W celu uzyskania odpowiedzi na problem określony w „celu badania” pytania postawione w kwestionariuszu podzielono na cztery obszary tak, aby poznać:

1. Czy organizacja zajęć podoba się uczniom?
2. Czy przedstawiane tematy są zrozumiałe i ciekawe dla uczniów?
3. Jak uczniowie odbierają nauczyciela?
4. Czy uczniowie uważają, że zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości?

Badanie zostanie przeprowadzone za pomocą kwestionariusza, składającego się z 16 pytań z możliwością wyboru jednej z pięciu odpowiedzi (pytania ze skalowaniem w wersji Likerta). Wyboru takiego narzędzia dokonano z kilku względów:

- na przeprowadzenie tego badania zostało przeznaczone niewiele czasu (15 min), a więc należało wybrać prostą i zrozumiałą dla ucznia formę,
- kwestionariusz nie wymagał samodzielnego formułowania odpowiedzi, co zachęcało uczniów do odpowiedzi na więcej pytań niż w przypadku pytań otwartych,
- uczniowie mogli swobodnie wyrażać swoje opinie, gdyż nie czuli zagrożenia, że ich pismo zostanie rozszyfrowane przez nauczyciela (zapewniono anonimowość).

W przeprowadzonych badaniach autorzy celowo pominęli metodykę prowadzenia zajęć z kultury fizycznej, a skupili się na szeroko pojętej **organizacji zajęć** w czterech obszarach: *atrakcyjność zajęć, zrozumiałość tematów zajęć, odbiór nauczyciela prowadzącego i zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości.*

Tabela nr 1. Organizacja zajęć – wzór kwestionariusza.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK	Raczej TAK	Nie mam zdania	Raczej NIE	NIE
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.					
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.					
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.					
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.					
5.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.					
6.	Tematy lekcji są ciekawe.					
7.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.					
8.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakają moją ciekawość.					
9.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.					
10.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.					
11.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.					
12.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.					
13.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.					

14.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.					
15.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.					
16.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.					

Zestawienie wyników badań

Badanie zostało przeprowadzone wśród grupy 28 uczniów, którzy odpowiedzieli na wszystkie pytania zawarte w kwestionariuszu.

Tabela nr 2. Zestawienie wyników badań.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.	9	10	2	4	3	2,64
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.	7	11	5	3	2	2,64
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.	8	10	6	2	2	2,71
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.	14	5	2	3	4	2,79
5.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.	9	12	6	0	1	3,00

6.	Tematy lekcji są ciekawe.	1	13	7	6	1	2,46
7.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.	23	2	2	1	0	3,68
8.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakajają moją ciekawość.	5	7	5	5	6	2,00
9.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.	9	8	4	5	2	2,61
10.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.	6	7	4	5	6	2,07
11.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.	7	0	3	11	7	2,39
12.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.	4	4	2	9	9	2,54
13.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.	10	8	6	1	3	2,75
14.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.	0	1	5	7	15	0,71
15.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.	6	7	8	6	1	2,39
16.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.	9	12	2	1	4	1,25

Uwagi:

Przy obliczaniu średniej przyjęto następujące wartości dla poszczególnych odpowiedzi:

- dla pytań od 1-10 i 13-15: tak – 4 pkt, raczej tak – 3 pkt, nie mam zdania – 2 pkt, raczej nie – 1 pkt, nie – 0 pkt
- dla pytań 11,12 i 16: tak – 0 pkt, raczej tak – 1 pkt, nie mam zdania - 2 pkt, raczej nie - 3 pkt, nie – 4 pkt

Analiza wyników

Kwestionariusz został skonstruowany w taki sposób, aby można było uzyskać odpowiedzi na cztery pytania zadane powyżej. Analizę wyników zostanie podzielona zatem na cztery obszary, zgodne z zadawanymi pytaniami.

Tabela nr 3. *Obszar 1: Organizacja zajęć – atrakcyjność zajęć.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.	9	10	2	4	3	2,64
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.	7	11	5	3	2	2,64
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.	8	10	6	2	2	2,71
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.	14	5	2	3	4	2,79

Wnioski:

- większość uczniów uważa, że tempo prowadzenia lekcji jest dostosowane do ich możliwości,

- większość uczniów wyraziła opinię, że czas na lekcji jest dobrze wykorzystany (krzywa natężenia wysiłku),
- prawie 2/3 uczniów odpowiedziało, że podoba się im forma prowadzenia zajęć,
- ponad 2/3 uczniów odpowiedziało, że zajęcia są dla nich ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje też rzutnik, materiały wideo itp.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że organizacja zajęć podoba się uczniom. Będąc uczestnikiem zajęć zaobserwowaliśmy, że nauczyciel często wykorzystuje też rzutnik, a także inne pomoce dydaktycznymi, co przyjmowane jest z zadowoleniem ze strony uczniów. Odpowiedź na pytanie czwarte potwierdziła jedynie to, że taki sposób prowadzenia zajęć jest dla uczniów ciekawy, a więc należy go kontynuować.

Tabela nr 4. *Obszar 2: Organizacja zajęć – zrozumiałość tematów zajęć.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.	9	12	6	0	1	3,00
2.	Tematy lekcji są ciekawe.	1	13	7	6	1	2,46
3.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.	23	2	2	1	0	3,68
4.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakajają moją ciekawość.	5	7	5	5	6	2,00

Wnioski:

- 75% uczniów uważa, że treść zajęć jest jasna i zrozumiała,
- połowa uczniów określiła lekcje jako ciekawe,
- 86% uczniów wyraziła opinię, że w zrozumieniu przedstawianych treści pomagają im przywoływane przez nauczyciela przykłady,
- odpowiedzi na pytanie ósme rozkładają się podobnie: 12 uczniów uważa, że przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspokajają ich ciekawość, 11 uczniów – odpowiedziała odwrotnie, natomiast 5 nie miało zdania.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że treść zajęć postrzegana jest przez uczniów jako jasna i zrozumiała, a dla połowy z nich nawet ciekawa. Przywoływane przez nauczyciela w trakcie przekazywania wiadomości przykłady „z życia wzięte” zdecydowanie pomagają uczniom zrozumieć przedstawiane treści. Udział w zajęciach - przedmiot ten pozwala w wielu przypadkach odnieść się do przykładów zaczerpniętych z życia codziennego. Nauczyciel wykorzystuje te przykłady dla przyswojenia uczniom określonych wiadomości. Odpowiedzi uzyskane na pytanie siódme potwierdzają trafność stosowania takiej formy przekazywania treści. Na ostatnie pytanie z tej grupy pytań, odpowiedzi uczniów rozkładają się prawie równomiernie. Odpowiadając na pytanie, czy przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakajają moją ciekawość, uczniowie mieli podzielone zdania. Prawdopodobnie wynika, to z indywidualnego zainteresowania uczniów lekcjami - zajęciami „kultury fizycznej” (wychowanie fizyczne, turystyka rowerowa, zajęcia terenowe, ...): dla jednych przekazane wiadomości są ciekawe, ale wystarczające, inni z przyjemnością dowiedzieliby się więcej. Zdaniem autorów, w tej sytuacji nauczyciel musi znaleźć tzw. „złoty środek”.

Tabela nr 5. *Obszar 3: Organizacja zajęć – odbiór nauczyciela prowadzącego.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.	9	8	4	5	2	2,61
2.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.	6	7	4	5	6	2,07
3.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.	7	0	3	11	7	2,39
4.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.	4	4	2	9	9	2,54

Wnioski:

- 60% uczniów twierdzi, że nauczyciel zachęca do zadawania pytań,
- prawie połowa uczniów odpowiedziała, że gdy ma wątpliwości lub czegoś nie rozumie, to pyta nauczyciela,
- większość uczniów nie ma problemu ze zrozumieniem nauczyciela,
- prawie 2/3 uczniów nie boi się wyrażać swoich opinii i spostrzeżeń na lekcji.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że relacje uczniowie – nauczyciel układają się raczej poprawnie. Większość uczniów nie ma problemu ze zrozumieniem nauczyciela, a także bez obaw wyraża swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji. Ponadto większość uczniów stwierdziła także, że nauczyciel zachęca do zadawania pytań, jednak nie wszyscy uczniowie korzystają z tego prawa, gdyż nie zawsze pytają nauczyciela, gdy mają wątpliwości lub czegoś nie rozumieją. Być może spowodowane jest to tym, że przekazywane treści nie są zbyt skomplikowane i ewen-

tualne wątpliwości uczniowie wyjaśniają sobie we własnym gronie. Uwzględniając spostrzeżenia z lekcji, mogą stwierdzić, że uczniowie i nauczyciel znaleźli „wspólny język” i raczej nie mają problemów z komunikowaniem się. Nauczyciel jest pozytywnie odbierany przez większość uczniów.

Tabela nr 6. *Obszar 4*: Organizacja zajęć – zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.	10	8	6	1	3	2,75
2.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.	0	1	5	7	15	0,71
3.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.	6	7	8	6	1	2,39
4.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.	9	12	2	1	4	1,25

Wnioski:

- prawie 2/3 uczniów twierdzi, że wiedza zdobyta na lekcjach przyda im się w przyszłości,
- prawie połowa uczniów uważa, że dzięki lekcjom dowiedziała się o wielu ciekawych sprawach,

- 75% uczniów chodzi na lekcje i robi tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot,
- zdecydowana większość uczniów nie pogłębia wiadomości uzyskanych w szkole poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że pomimo tego, że większość uczniów uważa, że zdobyta wiedza na zajęciach z obszaru „Kultury Fizycznej” przyda im się w przyszłości, to jednak chodzą oni na lekcje i robią tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot. Nie są oni zainteresowani także pogłębianiem wiedzy we własnym zakresie. Ten fakt z pewnością jest ważną informacją dla nauczyciela. Prawdopodobnie uczniowie nie mają motywacji do tego, żeby robić więcej niż wymaga od nich nauczyciel. Być może należałoby jeszcze silniej akcentować przydatność wiedzy z szeroko pojętej kultury fizycznej w codziennym życiu każdego człowieka i znaleźć sposób, aby zachęcić uczniów do samodzielnego zgłębiania tej wiedzy.

Podsumowanie analizy wyników i propozycje wykorzystania wyników badania w pracy nauczyciela

Celem badania było uzyskanie opinii uczniów o zajęciach z obszaru zajęć „Kultura Fizyczna”. Opinia ta ma posłużyć nauczycielom do takiego ulepszenia sposobu prowadzenia zajęć oraz doboru treści (w ramach programu nauczania), aby jak najbardziej odpowiadały one uczniom. Na podstawie przeprowadzonego badania autorzy stwierdzają, że sposób prowadzenia zajęć przez nauczyciela jest dla uczniów ciekawy, a więc należy go kontynuować, wykorzystując różne pomoce dydaktyczne. Ponadto treść zajęć postrzegana jest przez uczniów jako jasna i zrozumiała. Relacje pomiędzy uczniami a nauczycielem układają się poprawnie. Uczniowie uważają, że zdobyta wiedza na lekcjach – zajęciach z obszaru „Kultury Fizycznej” przyda im się w przyszłości. Niepokojący jest jedynie fakt, iż uczniowie odpowiedzieli, że chodzą na lekcje i robią na nich tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot. Autorzy uważają, że ten fakt powinien być ważną wskazówką dla nauczyciela, gdyż może nastąpić taka sytuacja, że uczniowie pomimo tego, że postrzegają zajęcia jako ciekawe, nie będą w nich aktywnie uczestniczyli. Ponadto nie będą też pogłębiać wiedzy zdobytej na lekcjach. Naszym zdaniem (autorów),

w tym przypadku, nauczyciel winien postarać się zmotywować uczniów do większego wysiłku, poprzez akcentowanie przydatności wiadomości z „Kultury Fizycznej” w ich życiu codziennym oraz w przyszłej pracy zawodowej.

Piśmiennictwo

1. Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna*, Teoria, diagnoza, terapia. Warszawa 1997.
2. Hoffmann B., *Surdopedagogika*, Warszawa 1987.
3. Hulka A. (red.), *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa 1977.
4. Jabłoński L. (2000), *Mierniki zdrowia*, [w:] Kulik T.B., Wrońska I., Zdrowie w medycynie i naukach społecznych, Stalowa Wola: Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej
5. Jastrząb J. (1995), *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych*, „Wychowanie na co dzień”
6. Juchnowicz M., *Najlepsze praktyki w zarządzaniu kapitałem ludzkim*, Warszawa 2011.
7. Kwiatkowska H., *Edukacja Nauczycielska*, Warszawa 1996.
8. Ministerstwo Edukacji Narodowej (2009), *Podstawa programowa z komentarzami*, Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej I go stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, DZ.U.2017, poz.356.
10. Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia*, Słownik podstawowych terminów, Agencja Promo-Lider. Słońska Z., Misiuna M., Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów, Warszawa 2003.
11. Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1981.
12. Woolfolk A., Hughes M., Walkup V., *Psychology in education*, London 2008.

KULTURA FIZYCZNA A WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СУЧАСНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ

PHYSICAL CULTURE AND CONTEMPORARY LIFESTYLE

Dariusz Skalski¹, Bogdan Kindzer², Elżbieta Skalska³, Karolina Brzoskowska¹

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

³ *Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach (woj. pomorskie), Polska*

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, promocja aktywności fizycznej, styl życia, zdrowie, nawyki zdrowotne.

Ключові слова: фізична культура, популяризація фізичної активності, спосіб життя, здоров'я, здорові звички.

Key words: physical culture, promotion of physical activity, lifestyle, health, health habits.

Streszczenie

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Kultura fizyczna zmienia się na przełomie lat. Nasze społeczeństwo w różny sposób bierze udział w aktywnościach fizycznych. Wraz z rozwojem medycyny rośnie przekonanie jak ważna dla życia ludzkiego jest aktywność. W XXI wieku czas spędzamy głównie siedząc, wiele ludzi zauważa ten problem i podejmuje się ćwiczeń. Od przynajmniej 20 lat w krajach wysoko uprzemysłowionych mówi się wręcz o epidemii „lenistwa ruchowego”, która jest nie tylko skutkiem tych udogodnień, ale i niedocenianiu znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Promocja zdrowia, aktywnego trybu życia i zdrowej diety przekonała do siebie już wiele osób. Dziedzina, która umożliwia i dysponuje środkami umożliwiającymi społeczeństwu kontrolę nad zdrowiem psychofizycznym i fizycznym to kultura fizyczna. Edukacja zdrowotna głównie kojarzy nam się z lekcjami wychowania fizycznego w szkołach publicznych i niepublicznych od najmłodszych lat. Stosunek uczniów do lekcji WF jest bardzo zróżnicowany i uwarunkowany wieloma czynnikami. Wyniki badań przeprowadzonych w roku szkolnym 2005-2006 wykazały, że większość (ok 88 procent) uczniów gimnazjów bardzo lubiło lub lubiło te lekcje. Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój. Kultura fizyczna jest to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań.

Резюме

Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я, нейтралізує стрес, формує тіло і дозволяє регулярно відновлювати фізичні та розумові сили. Фізична культура змінюється з роками. Наше суспільство бере участь у фізичній діяльності різними способами. Разом з розвитком медицини зростає віра в те, наскільки важлива фізична діяльність для життя людини. У 21 столітті ми проводимо час переважно сидячи, багато людей помічають цю проблему і займаються фізичними вправами. Щو найменше 20 років у високоіндустріальних країнах вже говорять про епідемію «моторної ліні», яка є не лише результатом комфорту, але й недооцінюванням важливості фізичних зусиль для здоров'я людини. Багато людей вже переконані у зміцненні здоров'я, активному способі життя та здоровому харчуванні. Фізична культура є тим полем, яке дає можливість і має засоби, які дозволяють суспільству контролювати психофізичне та фізичне здоров'я. Ми пов'язуємо медичну освіту переважно з уроками фізкультури в державних та приватних школах з раннього віку. Ставлення учнів до уроків фізкультури дуже різноманітне і залежить від багатьох чинників. Результати дослідження, проведеного у 2005-2006 навчальному році, показали, що більшості (близько 88 %) учнів молодших класів середньої школи ці уроки дуже сподобалися або сподобалися. Фізична активність стимулює і підтримує розвиток особистості. Фізична культура - це сукупність форм поведінки, які відповідають правилам і стандартам поведінки, прийнятим у певному соціальному середовищі, які спрямовані на турботу про здоров'я людини, поліпшення їх ставлення, правильному психофізичному розвитку.

Summary

Regular physical activity promotes health, neutralizes stress, shapes the body and allows you to regularly renew physical and mental strength. Physical culture changes over the years. Our society participates in physical activities in various ways. Along with the development of medicine, the belief in how important activity is for human life is growing. In the 21st century, we spend our time mainly sitting, many people notice this problem and take up exercise. For at least 20 years in highly industrialized countries, there has even been talk of an epidemic of "motor laziness", which is not only the result of these amenities, but also underestimating the importance of physical effort for human health. The promotion of health, an active lifestyle and a healthy diet has already convinced many people. The field that enables and has the means to enable society to control psychophysical and physical health is physical culture. We associate health education mainly with physical education lessons in public and private schools from an early age. The attitude of students to PE lessons is very varied and depends on many factors. The results of the research carried out in the 2005-2006 school year showed that the majority (about 88 percent) of lower secondary school students liked or liked these lessons very much. Physical activity stimulates and supports development. Physical culture is the set of behaviors that follow the rules and standards of conduct adopted in a given social environment and are aimed at caring for human health, improving their attitude, correct psychophysical development and the results of these behaviors.

Wstęp

Kultura fizyczna w obecnych czasach, to już nie tylko lekcje wychowania fizycznego, lecz szeroko rozwinięta promocja aktywności fizycznej. Od lat wiadomo, że „ruch to zdrowie”, jednak w dzisiejszych czasach to powiedzenie ma szczególne znaczenie. Dla niektórych osób, jest sposobem na życie, dla innych to odskocznia od dnia codziennego, a dla jeszcze innej grupy ludzi to po prostu niezbędna konieczność, która gwarantuje im funkcjonowanie w społeczeństwie. Niestety są jeszcze takie środowiska społeczne, dla których kultura fizyczna nie przedstawia żadnych wartości, jeżeli nie jest obowiązkowa to nie jest obecna w ich życiu. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej jest nieoceniony dla komfortu życia człowieka. Sport sprzyja rozwojowi organizmu i zachowaniu zdrowia, aktywność fizyczna rozwija mięśnie, wpływa na odpowiednią postawę i kształt kości wspiera układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną, wpływa pozytywnie na samopoczucie i pomaga w samoakceptacji siebie. Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój m.in. somatyczny poprzez rozwój mięśni, przez co zwiększa się ich siła i sprężystość, wspomaga budowanie i wzmacnianie siły kości, co wpływa na ich mineralizację, wzmacnia oraz stabilizuje stawy, a także poprawia koordynację ruchową. Aktywność ruchowa odpowiada również za harmonijny rozwój (np. proporcjonalne przyrosty masy ciała), zwiększenie pojemności życiowej płuc, kształtowanie lepszej pracy serca, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi oraz kształtowanie dobrej sprawności fizycznej. Aktywność ruchowa odpowiedzialna jest również za rozwój psycho-emocjonalny m.in. poprzez poprawę pamięci, poprawę samopoczucia, naukę radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem również korzystnie wpływa na postępy w nauce (zarówno oceny, zachowanie jak i koncentrację uwagi), zmniejsza poziom leku, a nawet obniża stany depresyjne [8].

Współczesna kultura fizyczna

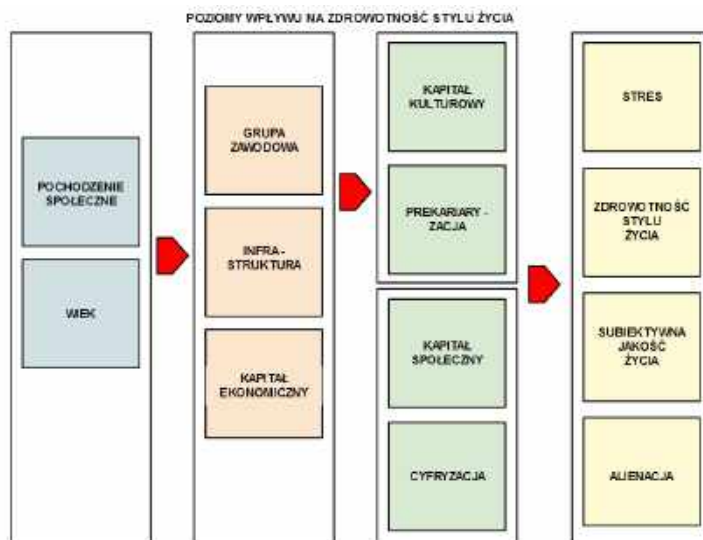
Kultura fizyczna – ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań. Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej: wychowanie fizyczne, sport, rekreacja rehabilitacja medyczna turystyka. Czynniki uczestnictwa w kulturze fizycznej:

- stymulacja (funkcja rozwojowa) – pobudzanie czynności organizmu powodujące jego rozwój,
- adaptacja (funkcja przystosowawcza) – przystosowanie organizmu do otoczenia,
- kompensacja (funkcja wyrównawcza) – wyrównywanie deficytu niektórych bodźców,
- korektywa (funkcja naprawcza) – leczenie wad postawy.

Wartości ciała w kulturze fizycznej: zdrowotne, utylitarne, estetyczne, hedonistyczne, agonistyczne. W Polsce program kultury fizycznej realizowany jest w szczególności poprzez zajęcia wychowania fizycznego w szkołach publicznych i niepublicznych [18]. Współczesna kultura fizyczna rozpatrywana jest pod kontem, nie tylko zdrowotnym i ogólnorozwojowym, ale przede wszystkim pod kontem możliwości, jakie nam stwarza odpowiednio przegotowana, zdrowa, wysportowana, odporna na stres sylwetka. W niektórych sektorach społecznych, jest wymagany obowiązek uprawiania aktywności sportowej. U osób uprawiających czynną aktywność ruchową można zaobserwować zwiększoną wydolność organizmu względem wykonywanej pracy. Systematyczne uprawianie sportowego wysiłku fizycznego ma bardzo korzystny wpływ na układ immunologiczny człowieka, dzięki czemu wzrasta odporność organizmu na zachorowania. W związku ze zmieniającymi się strukturami, jak również daleko idącym procesem zmian na świecie, człowiek jako jego ogniwo, musi podążać za tymi zmianami, dlatego zmienia postawę swojego ciała, doskonali swój aparat ruchowy, przystosowując go do potrzeb społecznych, gromadzi doświadczenia i wiedzę dotyczącą pielęgnacji ciała [2]. Oznacza to, że nie ma jednego, jasno określonego czynnika, który ma wpływ na współczesną kulturę fizyczną, ponieważ jest to zjawisko złożone, które dotyczy różnych sfer aktywności człowieka. Dbłość o sprawność fizyczną i o zdrowie nie wynika czasami z własnej potrzeby, lecz ze stylu życia jaki kreują media. Słusznym i bardzo trafnym określeniem pojęcia „kultura fizyczna” jest sklasyfikowanie dokonane przez Z. Krawczyka, który pisze o kulturze fizycznej, że jest to: całość kształt środowiska kształtowanego przez człowieka zgodnie z jego możliwościami, potrzebami i wartościami oraz kultura fizyczna to system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka zależnych od zewnętrznych warunków i stymulowanych przez społeczne potrzeby [5]. Kulturę fizyczną w kategoriach wartości postrzega również Maciej Demel,

który stwierdza, że kultura obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym otoczeniu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności i urody [1]. Współczesne uczestniczenie w kulturze fizycznej daje człowiekowi poczucie osobistego wpływu na rozwój psychoruchowy. Zmiany, które zachodzą w życiu kulturalnym, społecznym i gospodarczym mają swoje odniesienie we współczesnej kulturze fizycznej, szczególnie wśród ludzi biznesu, dla których zgrabna sylwetka fizyczna, uroda oraz wysoka sprawność fizyczna są synonimem zdrowia i gwarancją sukcesów na polu zawodowym. Trendy, które nastały w kulturze fizycznej, w różnym stopniu wpływają na styl życia jednostek i całych grup społecznych.

Współczesny styl życia



Wyk. 1. Współczesny styl życia.

Źródło: <https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png>
(12.01.2021r). [10]

Styl życia, socjologiczny całokształt cech charakterystycznych dla zachowania się jednostki lub zbiorowości (środowiska społecznego, kręgu towarzyskiego, grupy wiekowej, mieszkańców kraju itp.), ujawniający się zwłaszcza w życiu

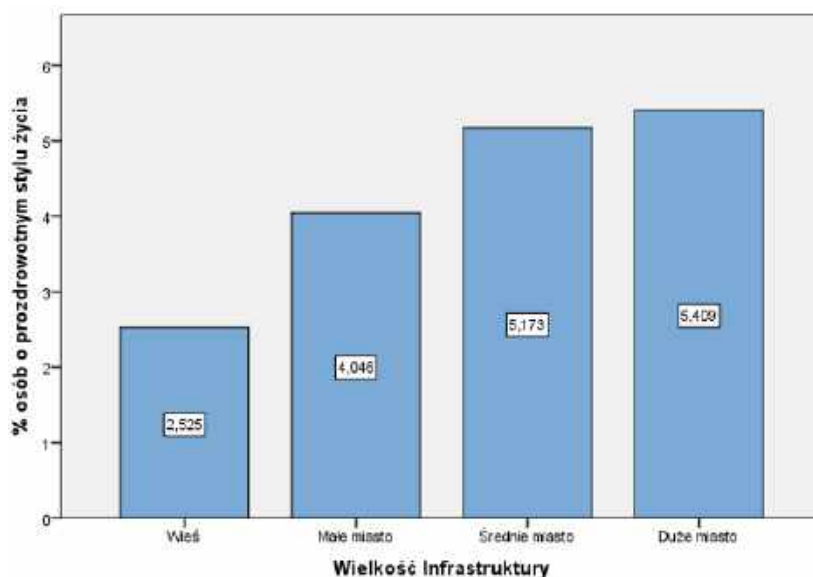
codziennym (w postawach wobec pracy, sposobach spędzania wolnego czasu, konsumpcji, stroju, stosunkach międzyludzkich itp.):

- badacze stylu życia akcentują codzienność zachowań, chodzi bowiem przede wszystkim o zachowania powtarzalne, rutynowe,
- w skład stylu życia wchodzi, oprócz zachowań, także motywacje owych zachowań, powiązane z przypisywanymi im znaczeniami i wartościami oraz pewne funkcje rzeczy będących bądź celami, bądź środkami do celu, bądź zamierzonymi skutkami tych zachowań;
- styl życia jest jednym z głównych czynników różnicujących społeczeństwo i odróżniających społeczeństwa od siebie; u podstaw stylu życia znajduje się hierarchia wartości i potrzeb bądź utrwalona w tradycji i obyczaju, bądź przejmowana przez naśladowanie aktualnych mód [11],
- człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image swojego ciała [6].

Człowiek jako jednostka przechodzi od grupy do grupy społecznej, w poszukiwaniu swojego stylu życia. Z socjologicznego punktu widzenia styl życia to sposób życia charakterystyczny dla różnych klas społecznych, warstw i grup. Jednostkowy sposób życia jest reprezentacją upodobań nawyków i zachowań grupy. Z psychologicznego punktu widzenia styl życia przedstawia się jako charakterystyczny dla jednostki sposób doświadczania, organizowania życia zakorzeniony w jej świadomym i podświadomym rozwoju, a także w jej temperamencie. Jest to pojęcie wprowadzone do psychologii przez Alberta Adlera i dotyczy indywidualnego, swoistego dla danego człowieka sposobu bycia: ogół motywów, cech, zainteresowań, wartości, zachowania sposobu spostrzegania świata i reagowania na niego. Z filozoficznego punktu widzenia styl życia jest najbliższym konkretnym i autentycznym doświadczeniem ludzi [7]. Styl życia na przestrzeni lat ulega zmianie, jednak nie ulega wątpliwości to, że jest jednym i najważniejszym z czynników warunkujących zdrowie człowieka. Styl życia społeczeństwa, pod wpływem ewoluujących w kolejnych pokoleniach preferencji wartości, podlegają stopniowym przemianom. Ta zmienność stylów życia wymaga refleksji nad wzorami kultury fizycznej i wzorami wartości młodzieży osób dorosłych i starszych. Ukształtowane w tradycji europejskiej wzory kultury fizycznej obecne są także w realizowanych współczesnych stylach życia wszystkich pokoleń. Dokonywane w obrębie kultury fizycznej

wybory zależą od rodzaju i poziomu aktywności fizycznej, postaw wobec ciała, wieku, płci, wykształcenia. W wyróżnianych przez polskich socjologów klasycznych typach fizycznych wyłoniono cechy pozytywne, sprzyjające rozwojowi człowieka, cechy budzące kontrowersyjne nastawienie oraz cechy zdecydowanie negatywne, zagrażające zdrowiu człowieka [9]. Człowiek jest istotą społeczną, dlatego z socjologicznego punktu widzenia styl życia odnosi się do różnych grup, warstw i klas społecznych. Często świadomie jak i podświadomie jednostka społeczna dąży do tego, aby po sposobie zachowania być rozpoznaną, do której klasy społecznej przynależy. Każdy człowiek posiada swój system wartości wg. którego funkcjonuje w społeczeństwie. Trzeba jednak pamiętać, że te wartości u każdego człowieka mogą być i są różne. Wpływa na to wiele czynników społeczny, chociażby środowisko, w którym dana jednostka społeczna wzrasta, jakie dostaje wzorce. Styl życia wpływa mocno na jakość życia jednostki społecznej. To w jaki sposób człowiek dba o swoje zdrowie, czy uprawia sprawność fizyczną, czy stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, czy korzysta z systemu badań profilaktycznych, wpływa na jakość życia zarówno jednostki jak i całych grup. Nasuwa się tu bardzo stare, mądre i nadal aktualne powiedzenie *w zdrowym ciele, zdrowy duch*. Niezwykle ważną rolę odgrywają też czynniki kulturowe, wśród których na plan pierwszy wysuwają się następujące: dominacja społeczeństwa estetycznego i hedonistycznego wzorów kultury fizycznej, zwiększenie prestiżowej roli i znaczenia konsumpcji sportowej w konsumpcji kulturalnej społeczeństwa uruchomienie się w społeczeństwie nieformalnej kontroli społecznej i związanej z nią sankcji pozytywnych względem osób uczestniczących w aktywności sportowej i negatywnych względem osób nieuczestniczących w aktywności sportowej, wzrasta odsetek osób kierujących się prawdami racjonalnymi i empirycznymi, rezygnujących z interpretowania sukcesu ludzi w kategoriach determinizmu teologicznego lub biologicznego, na rzecz jednostkowego i zbiorowego działania ludzi, w tym także w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej, wzrost odsetek osób uznających prawdę, że na zdrowie mają decydujący wpływ działania profilaktyczne i styl życia a nie działania o charakterze szpitalno-farmakologicznym. Przedstawione zmiany w sferze kulturowej mają ogromny bezpośredni lub bardziej pośredni wpływ na zachowania społeczeństwa w dziedzinie aktywności sportowej. Wpływ ten polega niejako na kulturowym przymusie symbolicznym, skłaniającym jednostki i zbiorowości do czyn-

nego uczestnictwa w kulturze sportowej [3]. Z pojęciem współczesny styl życia ściśle jest powiązane pojęcie zdrowy styl życia. W obecnym społeczeństwie możemy rozróżnić różnice w prowadzonym stylu życia pod względem podziału na infrastrukturę, z której wywodzi się dana jednostka społeczna. Możliwości, które nam stwarza życie w środowisku wiejskim, a życie w środowisku miejskim najlepiej można zobaczyć na wykresie przedstawionym poniżej.



Wyk. 2. Podział procentowy osób o zdrowym stylu życia ze względu na wielkość infrastruktury.

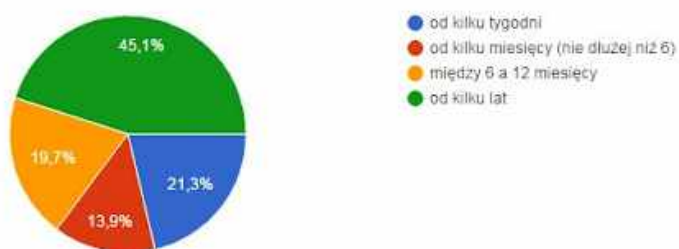
Źródło: <https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png>
(12.01.2021r). [10]

Jak widzimy środowisko społeczno-kulturowe ma bardzo duży wpływ na wyznaczanie i proporcje stylów życia w środowiskach społecznych. Współczesne przemiany dotyczą przenikania się sfery zawodowej do sfery prywatnej, wymuszają pewne zachowania względem siebie. Stwierdza się, że style życia czy wybory dokonywane przez jednostki nie są przypadkowe i niezależne od struktury społecznej i kontekstu kulturowego, ale są przez nie wyznaczane. Takie aspekty jak na przykład wpływ norm społecznych, poziom kontroli nad własnym życiem, czy poczucie przynależności i możliwość otrzymania pomocy

ze strony innych ludzi to kolejne aspekty, które stanowią elementy stylu życia, a zarazem pozostają w związku ze zdrowiem [4].

Styl życia w współczesnej kulturze fizycznej

Współczesna kultura fizyczna bardzo mocno powiązana jest z medialnym sposobem, promowania nowoczesnego stylu życia. Aplikacje mobilne dostarczają dziś wiedzę o zdrowiu, o sposobie modelowania własnego ciała oraz o zdrowym odżywianiu. Promowanie (zdrowego) stylu życia, to bardzo intratny biznes. Wiele instytucji zajmuje się edukowaniem o współczesnym (zdrowym) stylu życia, ale również wielu przedstawicieli świata biznesu jest zainteresowanych inwestowaniem w ten obszar, czy to z przyczyn czysto ekonomicznych, czy to pod kontem budowania wizerunku firmy społecznie odpowiedzialnej. Współczesna kultura fizyczna oparta jest na mocno rozpowszechnionym coachingu, usługi trenerów uczących, jak wypracować odpowiednią sylwetkę, jak radzić sobie ze stresem, jak dobrze i zdrowo gotować. Współczesna kultura fizyczna jest integralną częścią dającą gwarancję przynależności do określonej grupy społecznej. Coraz większe grupy społeczne w Polsce mają motywację do ćwiczeń fizycznych, do uprawiania aktywności fizycznej. Współczesna kultura fizyczna i styl życia, który z niej wynika przyczyniły się do tego, że coraz większe grupy społeczne ćwiczą systematycznie.



Wyk. 3. Podział procentowy aktywności fizycznej.

Źródło: [12] https://lh3.googleusercontent.com/proxy/degFfDb6-Lt_P-F-NHvR5PRLbu4pnU8nU9ewdkr_flytNdkWB8XkJr8YYBkZFRhj1LTu3oSeUu06y-Hq0cy-dKSLr7v7EHZPZavmppMaPkqWLGQ9_Y_MQG0LigGJfKta8KCA9k
(12.01.2021r).

Współczesność tak jak każda z epok, stworzyła pewne wzorce zachowań, wśród różnych grup społecznych. Największe zagrożenie wzbudza współcze-

sny styl życia dzieci i młodzieży. Współczesny rozwój technologiczny oraz łatwość nawiązywania kontaktów za pomocą nowinek technologicznych mocno ogranicza sferę ruchową dzieci i młodzieży. Zdrowy styl życia wśród młodzieży jest warunkiem osiągnięć szkolnych, ma wpływ na poziom jakości życia. Współcześnie młodzież okazuje niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem. Wynikać to może z ograniczonej wiedzy na temat edukacji zdrowotnej. Edukacja zdrowotna daje wzorce i ma wpływ na styl życia, który prowadzą różne grupy społeczne. Współczesna kultura fizyczna, a może styl życia, który obecnie jest promowany wśród dzieci i młodzieży, w dużej mierze zależy od wzorów zachowań, jakie są preferowane w danej grupie rówieśniczej. Wszelkie zachowania zdrowotne ulegają modyfikacji przez całe życie. Wzorce, które zostały wytworzone w dzieciństwie, w wieku dojrzewania, czy to przez środowisko społeczne, do którego w kolejnych etapach dorastania przynależymy tj. rodzina, szkoła, grupy koleżeńskie, zostają z nami przez całe życie. Dlatego tak ważne jest, aby szerzyć wśród dzieci, młodzieży edukację zdrowotną, bo to ona kształtuje nasz styl życia. Pozytywne wzory zachowań, które zostają zaszczerpione pozwalają zbudować silną jednostkę społeczną, odporną fizycznie i psychicznie na sytuacje, które przyniesie życie. Aktywność fizyczna i spędzanie czasu wolnego, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, to jeden z podstawowych elementów zdrowego stylu życia [13]. Stymuluje rozwój motoryczny, fizyczny i psychospołeczny dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie mają tendencję do popadania w skrajności, z osób mało aktywnych fizycznie i mało atrakcyjnych wizerunkowo, często, aby podążyć za współczesną modą zaczynają nadmiernie ćwiczyć np. w siłowni, są niecierpliwi i nastawieni na szybkie efekty, ćwiczą bardzo intensywnie, aby przyspieszyć efekty, zaczynają przyjmować środki np. na przyrost masy mięśniowej. Środki te często są groźne dla zdrowia.

W ciągu ostatnich kilku lat spadł odsetek nastolatków podejmujących aktywność fizyczną na umiarkowanym lub intensywnym poziomie – wykazał najnowszy raport z cyklicznego międzynarodowego badania HBSC, dotyczącego zdrowia i zachowań młodzieży [14]. Aktywność fizyczna jest zajęciem konkurencyjnym dla zachowań sedentarnych. Spada między innymi z tego powodu, że młodzi ludzie częściej używają urządzeń elektronicznych. Ma to jednocześnie pewne pozytywne strony, gdyż obserwujemy, że młodzi rzadziej podejmują zachowania ryzykowne – powiedziała dr Dzielska. Jej zdaniem można to

tłumaczyć tym, że współczesne nastolatki rzadziej wychodzą z domu z przyjaciółmi, ale kontaktują się z nimi raczej za pośrednictwem internetu [15]. Widzimy duże rzesze młodych ludzi jak i osób w różnym przedziale wiekowym, którzy są bardzo aktywni fizycznie. Szczególnie jest to mocno widoczne w obrębie terenów zielonych, w parkach, na ścieżkach rowerowych. Jednak są to grupy osób w większości powyżej wieku adolescencji. Wynika to z tego, iż świadomość uczestnictwa w sporcie, wynika z racjonalnego myślenia i lepszego wykształcenia, które jednostka społeczna nabywa wraz z wiekiem. Ważnym elementem procesu przygotowania społeczeństwa do uczestnictwa w sporcie powszechnym jest wychowanie fizyczne w szkole, w którym uczniowie uczestniczą na wszystkich poziomach edukacji, od szkoły podstawowej zaczynając, a na szkole wyższej kończąc. W Polsce czynione są wysiłki mające na celu takie zreformowanie systemu edukacji fizycznej w szkole, aby odpowiadał on z jednej strony na potrzeby i zainteresowania uczniów, z drugiej natomiast przygotowywał do realizacji cenionych wartości sportu w życiu dorosłym [16]. Uczestnictwo w aktywnym sporcie zależne jest również od infrastruktury ekonomicznej, która poniekąd stwarza możliwości rozwoju na gruncie sportowym. Nie oznacza to natomiast, że uczestnictwo w sporcie jest zjawiskiem powszechnym. Cały czas procesy zmian, które zachodzą w naszym społeczeństwie sprzyjają zmianom zachowań i świadomości jego członków. Budzi się świadoma potrzeba, aktywnego uczestniczenia w aktywności fizycznej. Tendencja do takich zachowań jest dominacją określonych w społeczeństwie idei, wzorów zachowań oraz elementów kulturowych, w poszczególnych grupach społecznych. Współczesne społeczeństwo chce dbać o estetykę ciała zgodnie z obowiązującymi trendami kultury i tężyzny fizycznej. Chcą doświadczać pozytywnych przeżyć emocjonalnych związanych z uprawianiem sportu. Często są to sporty ekstremalne lub wyczynowe, które wiążą się z budowaniem napięcia emocjonalnego, naturalny wytwarzaniem adrenaliny. Stanowią motywację do dalszych działań. Systematyczna aktywność ruchowa, zapobiega przewlekłym chorobom, aktywność ruchowa stanowi ekonomiczny sposób szybkiego powrotu do zdrowia. Wysiłek fizyczny odciąża nasz umysł od przeżytych sytuacji stresogennych. U osób systematycznie uprawiających sport, buduje się naturalna bariera immunologiczna, chroniąca organizm przed wpływem negatywnych czynników z otoczenia. W obecnych czasach podejmowanie aktywności fizycznej to integralny ele-

ment całodziennego rytmu człowieka. Wspólne zajęcia sportowo-rekreacyjne, to sposób na nawiązywanie pozytywnych relacji międzyludzkich. Współczesna kultura fizyczna stanowi sumę zachowań w takich obszarach życia społecznego jak: kultura żywienia, kultura ruchu, kultura ekspresji ruchowej, kultura spędzania czasu wolnego, kultura dbałości o wygląd zewnętrzny (ciało). Wykres poniżej pokazuje podział procentowy czynników, które mają największy wpływ na zdrowie jednostki lub całych grup społecznych.



Wyk. 4. Podział procentowy czynników, które mają największy wpływ na zdrowie jednostki lub całych grup społecznych.

Źródło:[13]

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/A7hCfeERSjFXBQRQSEL7ATq8sGo5XcEhM4QCZvTS2XhCa4IBIZxiBrEa7dKUBX97JftZrEaY40KKLivSHaWm3Xv7nmJs85QoiJxScETEDNjtRczKuXJZ4AyPUFRxv0aig7ofovM_jmWq23cOEFKG2mSLb6XYXx5FNKvkuR-_1z0eCP-iCwdamTqXF_wMMw (14.01.2021r)

Styl życia to taki obszar, który można kontrolować i mieć na niego wpływ. W przeciwieństwie do uwarunkowań biologicznych, czy służby zdrowia, na której funkcjonowanie, jednostka społeczna tak naprawdę nie ma bezpośredniego wpływu. Wiadomo, że wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku kontaktów z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i poprzez środki masowego przekazu. Nabyty wzorec zachowań może jednak ulec zmianie pod wpływem czynników społeczno-ekonomicznych, relacji społecznych, czy poprzez nabycie późniejszych doświadczenia.

Podsumowanie

Współczesna kultura fizyczna doskonale wpisuje się w obraz sumy zachowań w dziedzinie: kultury ruchu, zajęć wolnoczasowych, żywienia, dbałości o ciało, o wygląd zewnętrzny, komunikowanie się i ekspresję ruchu. Systematyczna sprawność fizyczna współczesnego społeczeństwa jest procesem ciągle rozwijającym się. Z jednej strony, coraz większe grupy społeczne podejmują się aktywności fizycznej, z drugiej strony dla pewnych kręgów społecznych jest ona nadal niedostępna. Ważnym problemem społecznym jest zróżnicowanie społeczne aktywności fizycznej. Pożądane jest jak najszersze podejmowanie przez społeczeństwo aktywności fizycznej, ponieważ pełni ona wiele funkcji zarówno ekonomicznych jak i społecznych. Życie współczesnego człowieka ściśle związane jest z dobrodziejstwami cywilizacji i jej negatywnymi skutkami. Postęp techniczny spowodował wśród społeczeństwa nowy styl pracy, z silną potrzebą samorealizacji, z pełnym uznaniem dla profesjonalizmu oraz wysokimi aspiracjami. Powstało zjawisko nowego (współczesnego) stylu życia. Wiąże się to z wysokimi aspiracjami materialnymi i konsumpcyjnymi, prestiżowymi zawodami, podróżami po świecie, nową aktywną formą wypoczynku. We współczesnym stylu życia, dobre zdrowie oraz sprawność fizyczna są traktowane jako warunek podstawowych kompetencji społecznych i zawodowych. We współczesnym świecie nowego znaczenia nabrała profilaktyka i promocja zdrowia. Aktywność fizyczna skutecznie zapobiega rozwojowi różnych chorób układu krążenia, chorobom metabolicznym, a także chorobom narządu ruchu. U osób systematycznie ćwiczących poprawia się odporność organizmu. W czasie wysiłku fizycznego u osób trenujących wydzielają się endorfiny, które wywołują uczucie zadowolenia i poprawiają nastrój. Styl życia, który prowadzi jednostka społeczna czy całe grupy społeczne jest ściśle powiązany z rozwojem współczesnej kultury fizycznej, ponieważ to właśnie ona jest środkiem do osiągnięcia odpowiedniego stylu życia, który zagwarantuje jednostce społecznej przynależność do odpowiedniej klasy społecznej. Współczesny styl życia to wyznacznik odpowiedniej drogi do osiągnięcia sukcesu na polu zawodowym jak i na drodze socjalizacji społecznej. Doktryna nowoczesnego wychowania fizycznego jest wynikiem ewolucji poglądów, począwszy od takich, w których dominowało przekonanie o potrzebie kształtowania jedynie ciała, aż do współcześnie obowiązującego wychowania w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność fizyczną [17]. Wychowanie

młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Wychowanie jest procesem, który odbywa się w każdym momencie życia dziecka. Zadaniem szkoły jest wychowywanie dzieci i młodzieży do wartości. Wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, które powinno być wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki dzieci i młodzieży [17]. Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w holistyczną edukację człowieka, dając mu stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych [18].

Wnioski

Sposób na zdrowy styl życia w ujęciu autorskim w zakresie codziennym o poranku każdego dnia:

- ***Umiarkowana poranna gimnastyka w formie spokojnej***, która pozwoli stopniowo wejść w rytm dnia, pobudzi układ krążenia wyzwalając produkcję endomorfina. Ćwiczenia nie powinny być gwałtowne, najlepiej należy wybrać ćwiczenia, które lubimy i tym samym możemy je wykonać. Przykładowe ćwiczenia to: krążenia ramion, krążenia stóp. Lekkie skłonu, kilka przysiadów i marsz w miejscu.
- ***Słuchanie optymistycznej ulubionej muzyki***, najlepiej własnej przygotowanej playlisty. Muzyka poprawia humor i dodaje energii, ma bezpośredni wpływ na nastrój, pobudzając ośrodkowy i autonomiczny układ nerwowy, a także wyzwalając produkcję noradrenaliny, serotoniny, dopaminy – neuroprzekaźników regulujących samopoczucie.
- ***Wypicie jednej szklanki wody z cytryną (ciepłej, o temperaturze ciała z sokiem z ½ cytryny; ewentualnie z dodatkiem imbiru lub miodu)***, najlepiej po wstaniu z łóżka (do 20 minut). W ten sposób zostanie pobudzony układ krążenia i metabolizm oraz wspomóżone zostanie usuwanie toksyn z organizmu po nocnej regeneracji.
- ***Kąpiel – pobudzający prysznic***, co spowoduje przyjemne rozgrzanie ciała i wpłynie relaksująco na organizm. Można także tę kąpiel wzbo-

gacić o dermokosmetyki (olejki czy żele o działaniu odprężającym, według własnego uznania i zaleceń o braku przeciwwskazań).

- **Śniadanie**, po godzinie od przebudzenia, które powinno być odżywcze, dostarczające od 25 - 30% energii codziennej własnej diety (przykładowo jeść: płatki, otręby, zbożowe produkty pełnoziarniste, dużo warzyw i owoców).

Sposób na zdrowy styl życia w zakresie codziennym systematycznie i regularnie:

- **Należy unikać stresu**, który jest jednym z najgroźniejszych czynników dla mózgu. Na co dzień mamy dużo powodów do zdenerwowania, których trudno uniknąć, więc wskazane są: stworzenie własnej strefy relaksu, codzienne poświęcenie czasu na odprężenie, spotkania w gronie serdecznych i życzliwych osób i rozrywka w ulubionej postaci.
- **Należy zadbać o prawidłowy sen**, odpowiednio długi, najlepiej o stałych porach, co pozwala organizmowi (mózgowi) na zgromadzenie energii.
- **Należy jeść zdrowo**, najlepiej według indywidualnych zaleceń podczas konsultacji z specjalistą w zakresie żywienia i dietetyki.
- **Należy dużo się ruszać**, w miarę indywidualnych możliwości organizmu. Aktywność fizyczna świetnie dotlenia, odpręża, relaksuje i wysusza organizm. Ruch na świeżym powietrzu znacznie poprawia samopoczucie.
- **Należy uczyć się nowych rzeczy**, chociażby codziennie czegoś nawet małego. Wpłynie to na dobrą kondycję mózgu, który potrzebuje małego treningu. Zaleca się tu: czytanie książek, słuchanie muzyki klasycznej (poważnej), wymianę poglądów z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, rozwiązywanie krzyżówek czy gra w planszówki.

W podsumowaniu, nawet jeżeli człowiek ma za sobą dobrze przespaną noc, to warto dodać sobie odrobinę animuszu, aby zwiększyć efektywność pracy i codziennych obowiązków [19].

Piśmiennictwo

1. Demel M. *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1973, s. 38.
2. Demel M., *Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego)*, [w:], Pedagogika Podręcznik dla kandydatów na nauczycieli, red. B Suchodolski, Warszawa: PWN, 1985, s. 603.
3. Dziubiński Z., *Pedagogiczny wymiar Kultury Fizycznej i Zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, red. A. Kazimierczak, J.E. Kowalska, A. Maszorek-Szymala, Łódź 2014.
4. Kłós J., *Zjawisko zdrowego stylu życia we współczesnym społeczeństwie polskim*, Pracownia Socjologii Medycznej Katedra Medycyny Społecznej, Poznań 2014, s 26-27.
5. Krawczyk Z., *Kultura fizyczna Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna – sport*. Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 11-13.
6. Melosik Z., *Ponowoczesny świat konsumpcji*, [w:] Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji, red. Z Melosik, Toruń-Poznań: Edytor, 1999, s. 89.
7. Suchodolski B. *Kształt życia*, Warszawa: Nasza Księgarnia, 1979.
8. Telak J., Skalski D., Zielińska E., Czarnecki D. *Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna. Wybrane zagadnienia Tom 3*, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2020, s. 175-176.

Źródła internetowe

9. <https://depot.ceon.pl/handle/123456789/9187> (11.01.2021r).
10. <https://docplayer.pl/docs-images/48/24876976/images/108-0.png> (12.01.2021r).
11. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/styl-zycia;3980878.html> (12.01.2021r).
12. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/A7hCfEERSjFXBQRQSEL7ATq8sGo5XcEhM4QCZvTS2XhCa4IBlZxiBrEa7dKUBX97JftZrEaY40KKLivSHaWm3Xv7nmJs85QoiJxScETEDNjtRczKuXJZ4AyPUFRxv0aig7ofovM_jmWq23cOEFKG2mSLb6XYXx5FNKvkuR-_1z0eCP-iCwdamTqXF_wMMw (14.01.2021r).
13. https://lh3.googleusercontent.com/proxy/degFfDb6-Lt_P-F-NHvR5PRLbu4pnU8nU9ewdkr_flytNdkWB8XkJr8YYBkZFRhj1LTu3oSeUu06y-Hq0cy-dKSLr7v7EHZPZavmppMaPkqWLGQ9_Y_MQG0LigGjIfKTa8KCA9k (12.01.2021r).
14. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C33688%2Craport-maleje-aktywnosc-fizyczna-polskich-nastolatkow.html> (13.01.2021r).
15. https://naukawpolsce.pap.pl/sites/default/files/styles/strona_glowna_slider_750x420/public/201904/33030357_33030347.jpg?itok=D4U4ev46 (13.01.2021r).

16. <https://ppg.ibnigr.pl/pomorski-przeglad-gospodarczy/jakie-spoleczenstwo-taka-kultura-fizyczna> (14.01.2021r).
17. <https://pssetomaszowlubelski.pis.gov.pl/plikijednostki/wsselublin/pssetomaszowlubelski/userfiles/file/OZiPZ/trzymaj%20form%C4%99%20%20znaczenie%20wychowania%20fizycznego.pdf> (14.01.2021r).
18. https://pl.wikipedia.org/wiki/Kultura_fizyczna (12.01.2021r).
19. Opracowano na podstawie: *Sezon na Zdrowie*, Magazyn o Zdrowym Stylu Życia, nr 3/2021 (09-10-11), ISSN 2544-6010 [www.sezon-nazdrowie.pl].

WSKAŹNIKI BIOIMPEDANSOMETRII MŁODYCH BOKSERÓW W WIEKU 10-13 LAT W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM DO ROCZNEGO MAKROCYKLU

ПОКАЗНИКИ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ В БОКСЕРІВ-ЮНАКІВ ВІКОМ 10-13 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

INDICATORS OF BIOIMPEDANSOMETRY OF YOUNG BOXERS AGED 10-13 YEARS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

Сергій Нікітенко¹, Михайло Кокотайло¹, Анатолій Никитенко¹, Богдан Кіндзер¹

*¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Kluczowe słowa: korelacja, zawartość, wskaźniki, bioimpedancemetria, młodzi bokserzy.

Ключові слова: взаємозв'язок, вміст, показники, біоімпедансометрія, боксери-юнаки.

Key words: correlation, content, indicators, bioimpedancemetry, young boxers.

Streszczenie

W artykule omówiono specyfikę wskaźników bioimpedancometrii i ich wzajemne zależności u młodych bokserów w wieku 10-13 lat ze Szkoły Sportowej Dzieci i Młodzieży miasta Sambor w okresie przygotowawczym rocznego makrocyklu. W badaniu wzięło udział 19 młodych mężczyzn, którzy są na etapie wstępnego i wstępnego podstawowego szkolenia długoterminowego. Analizowano następujące wskaźniki bioimpedancji młodych bokserów: wzrost i masę ciała, wskaźnik masy ciała, zawartość mięśni w składzie ciała, zawartość tłuszczu, zawartość wody, zawartość białka, zawartość tłuszczu trzewnego, zawartość masy kostnej, metabolizm podstawowy. Ujawniono dużą liczbę prawdopodobnych korelacji między powyższymi wskaźnikami i opisano ich cechy. Perspektywą dalszych badań jest zbadanie dynamiki wskaźników bioimpedancometrii młodych bokserów w makrocyklu treningowym.

Анотації

У статті розглянуто особливості показників біоімпедансометрії та їх взаємозв'язків у боксерів-юнаків віком 10-13 років Самбірської дитячо-юнацької спортивної школи в підготовчому періоді річного макроциклу. У дослідженні брали участь 19 юнаків, які перебувають на етапах початкової та попередньої базової багаторічної підготовки.

Проаналізовано такі показники біоімпедансного аналізу організму юнаків: зріст та маса тіла, індекс маси тіла, вміст м'язів у складі тіла, вміст жиру, вміст води, вміст білку, вміст вісцелярного жиру, вміст кісткової маси, основний метаболізм. Виявлено чисельну кількість вірогідних взаємозв'язків між вищевказаними показниками, та описано їхні особливості. Перспективою подальшого дослідження є вивчення динаміки показників біоімпедансометрії боксерів-юнаків у макроциклі підготовки.

Summary

The article considers the peculiarities of bioimpedancemetry indicators and their correlations in young boxers aged 10-13 years of Sambir Children and Youth Sports School in the preparatory period of the annual macrocycle. The study involved 19 young boys who are in the stages of initial and preliminary basic long-term training. The following indicators of bioimpedance analysis of young boxers were analyzed: height and body weight, body mass index, muscle content in body composition, fat content, water content, protein content, visceral fat content, bone mass content, basal metabolism. The numerical number of probable correlations between the above indicators is revealed, and their features are described. The prospect of further research is to study the dynamics of bioimpedancemetry indicators of young boxers in the training macrocycle.

Вступ

Сучасний етап розвитку спорту, і однокористувачів зокрема, характеризується великими навантаженнями на організм атлетів. Тренери атлетів і любителі спорту спостерігають, переважно, за зовнішньою стороною спортивного тренування (техніко-тактичною, фізичною та психологічною складовими підготовки), або за результатами самої змагальної діяльності (встановленими рекордами або видовищністю двобоїв). При цьому, впливу факторів підготовки на внутрішню сторону цих результатів – організм самого спортсмена – найчастіше не приділяється належної уваги. Наслідками цього стають перетренованість, перенапруження, виснаження та інші патологічні зрушення в організмі спортсменів [3, 15]. Отже, актуальним постає питання систематичного контролю за станом організму атлетів. Особливо це стосується впливу занять спортом на молодий організм юнаків і підлітків [3, 8, 15].

З іншого боку, організм юнаків і підлітків сучасності підпадає під вплив незбалансованого, нераціонального харчування, найчастіше пов'язаного із вживанням неякісних та шкідливих для здоров'я людини продуктів [16]. Негативний вплив на стан здоров'я юнаків і підлітків здійснює, також, недостатня їх рухова активність через неконтрольоване зловживан-

ня школярів засобами мобільного зв'язку, комп'ютерними іграми та інтернет-мережами [7]. Все це, загалом, негативно відображається на стані організму молодшої людини у вигляді надмірної ваги, ожиріння (або, навпаки, схуднення) – тобто порушенні гармонії складу її тіла.

Отже, вирішення вищевказаних проблем, на нашу думку, можливе через систематичний контроль стану організму молодшої людини, з невідкладною корекцією способу її життя.

Здійснювати такий контроль, на нашу думку, можна за допомогою сучасного методу біоімпедансометрії, який використовується не тільки в медицині [1, 2, 6, 12, 17], але й в контролі за станом тіла студентів [11], а також дітей [13, 18]. Даний метод рекомендується для дослідження складу тіла спортсменів [3, 5, 14, 15], зокрема динаміки складу тіла дорослих одноборців упродовж тренувального процесу та періоду підготовки до змагань [4].

Досліджень показників біоімпедансометрії у дітей, які займаються боксом, проведено недостатньо.

Мета роботи – дослідити показники складових маси тіла у боксерів-юнаків віком 10-13 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні було обстежено 19 юнаків віком 10-13 років, які займаються боксом в Самбірській ДЮСШ, і перебувають на етапах початкової та попередньої базової багаторічної підготовки.

У роботі було застосовано такі **методи дослідження**:

- аналіз науково-методичної літератури та її узагальнення;
- опитування;
- біоімпедансний аналіз (біоімпедансометрія);
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури та її узагальнення дозволили дослідити стан питання в мережі інтернет та науково-методичній літературі, що стало підґрунтям для проведення досліджень у цьому напрямку. В результаті аналізу виявлено, що показники

біоімпедансометрії в боксерів-юнаків віком 10-13 років раніше не досліджувалися достатньою мірою.

Опитування досліджуваних осіб дозволило виявити індивідуальні особливості режиму та складу їх харчування, режиму дня й рухової активності. Розроблені анкети стали підставою для такого аналізу, з подальшими рекомендаціями для юнаків стосовно оптимізації їх харчування та рухової активності. Проведене опитування у вигляді анкетування, все ж, мало значну долю суб'єктивізму з боку опитуваних юнаків, і тому зіграло допоміжний роль у дослідженні. Було зафіксовано точний паспортний вік досліджуваних юнаків і стаж занять боксом.

Біоімпедансний аналіз, як сучасний метод дослідження складових тіла людини, дозволив отримати об'єктивні показники компонентів складу тіла боксерів-юнаків. Показники біоімпедансометрії фіксувалися суворо перед виконанням юнаками фізичних навантажень, як це рекомендовано багатьма дослідниками [3, 9, 10, 15]. В дослідженні застосовано сертифікований аналізатор «Mi Body Composition Scale 2» всесвітньо відомого виробника Xiaomi. Цей аналізатор біоімпедансометрії є доволі компактним, не важким (1,7 кг) пристроєм, що дозволяє легко його переносити на великі відстані.

Аналізатор дозволив нам отримати такі показники:

- вага тіла (кг);
- вміст м'язів у складі тіла (кг);
- індекс маси тіла (ІМТ);
- вміст жиру в організмі (%);
- вміст води в організмі (%);
- вміст білку в організмі (%);
- основний метаболізм (ккал);
- вміст вісцелярного жиру в організмі (одиниць);
- вміст кісткової маси в організмі (кг).

Аналізатор під'єднується до смартфона через bluetooth, що дозволяє побачити отримані показники на його екрані. Показники біоімпедансометрії зберігаються в пам'яті смартфона.

Результати отриманих показників біоімпедансометрії (надалі БІМ) порівнювалися із відповідними віковими нормами ВОЗ [19]. Крім того, фіксувався зріст тіла юнаків (см).

На підставі опитування юнаків та первинного біоімпедансного аналізу показників складу їх тіла, було здійснено аналіз індивідуального профілю юних боксерів, та надано індивідуальні рекомендації стосовно режиму дня та харчування тим особам, які цього потребували.

Методи математичної статистики з використанням стандартного пакету програм Statistica-7 дозволили здійснити якісний аналіз отриманих результатів. Обчислювалися такі статистичні показники:

- середнє арифметичне значення показників (\bar{x});
- стандартне відхилення середнього арифметичного значення (Std. dev.);
- коефіцієнт кореляції Браве-Пірсона (r) отриманих показників, та його вірогідність (P) від 0,05 до 0,001.

Результати дослідження

Вимірювання показників біоімпедансометрії в юнаків 10-13 років, які займаються боксом, було проведено в кінці листопада 2020 року. Показники БІМ-аналізу складу тіла юнаків подано в таблиці 1.

В результаті аналізу складників БІМ тіла юнаків було виявлено такі тенденції (див. табл. 1). Показники індексу маси тіла (надалі ІМТ) в межах вікової норми визначені в 11-ти осіб (№ з/п 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15, 16, 17, 19). Підвищений рівень ІМТ зафіксовано у чотирьох осіб (№ з/п 1, 7, 10, 18). Серйозний недобір ваги тіла визначено у двох осіб (№ з/п 9, 13). Дещо скудна вага тіла зафіксована у двох осіб (№ з/п 8, 14).

Дуже низький вміст жиру в тілі виявлено у 8 осіб (№ з/п 2, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17). Надлишковий вміст жиру виявлено в юнаків за номерами 10 та 18. У цих юнаків також збільшений вміст вісцерального жиру в організмі, що для такого віку є вкрай небажаним. Підвищений рівень вісцерального жиру може свідчити не тільки про ступінь ожиріння, але й про наявність прихованих захворювань. Решта юнаків мають вміст вісцерального жиру в межах норми.

Таблиця 1

Показники біоімпедансного аналізу боксерів-юнаків (n=19)

№ з/п	Ім'я юнака	Паспортний вік (повних років)	Зріст (см)	Вага тіла (кг)	Вміст м'язів (кг)	ІМТ	Вміст жиру (%)	Вміст води (%)	Вміст білку (%)	Основний метаболізм	Вісцелярний жир	Кісткова маса (кг)
1	П-й П.	11	145	46,0	38,2	21,8	12,8	59,7	23,2	1297	2	1,80
2	С-й Н.	11	147	37,2	33,6	16,7	5,0	65,1	25,1	1163	1	1,70
3	В-й А.	13	164	53,0	46,0	19,7	8,5	62,7	23,9	1386	1	2,50
4	М-к М к.	13	174	56,8	48,6	18,9	9,7	61,8	23,6	1438	1	2,60
5	Г-к В.	12	167	51,5	45,4	18,4	6,9	63,8	24,3	1363	1	2,40
6	М-к М х.	12	156	51,0	40,8	20,0	12,1	60,2	23,4	1331	1	2,00
7	П-ць А.	10	141	40,2	35,2	20,5	8,0	63,0	24,6	1214	1	1,70
8	Р-й Д.	13	165	45,6	41,0	16,9	5,0	65,1	24,7	1278	1	2,30

9	Г- н В.	12	151	35, 0	30, 3	14, 9	5,0	65, 1	24, 8	1110	1	1,6 0
10	Ш- н А.	13	173	70, 8	54, 3	23, 4	19, 2	55, 4	21, 2	1646	8	2,9 0
11	С- а Д.	10	138	37, 6	33, 8	19, 4	5,7	64, 6	25, 2	1176	1	1,6 0
12	Б- к А.	13	169	57, 6	47, 8	20, 1	12, 4	60, 0	22, 9	1453	3	2,6 0
13	О- в А.	13	145	32, 4	29, 1	15, 1	5,0	65, 1	24, 8	1093	1	1,6 0
14	В- а Ю.	10	138	29. 3	26, 3	15, 3	5,0	65, 1	24, 8	1052	1	1,4 0
15	В- й Д.	10	147	37, 7	34, 0	17, 4	5,0	65, 1	25, 1	1171	1	1,7 0
16	Г- й Г.	13	154	46, 2	40, 3	19, 4	8,4	62, 8	24, 4	1293	1	1,9 0
17	Д- к С.	12	145	38, 9	35, 2	18, 5	5,0	65, 1	25, 3	1191	1	1,7 0
18	Ф- в О.	12	164	75, 5	53, 5	28, 0	25, 2	51, 2	19, 6	1723	10	2,8 0
19	О- ч Н.	13	161	46, 8	42, 2	18, 0	5,0	65, 1	24, 9	1298	1	2,3 0
\bar{x}		11,	154	46,	39,	19,	8,9	62,	23,	1298	2	2,0

	8	,9	7	7	1		4	9			5
Std.	1,1	11,	12,	8,0	3,0	5,5	3,7	1,4	177,	2,5	0,4
dev.	97	88	22	19	99	13	89	7	08	38	7

Слід відзначити, що саме в юнаків з надлишковою масою тіла визначений найменший вміст води в тілі (див. табл. 1).

Високий рівень основного метаболізму також виявлено в осіб з підвищеною масою тіла й ознаками ожиріння (№ з/п 10 та 18.)

Кісткова маса так само є найбільшою в юнаків під номерами 10 і 18. Найменший показник кісткової маси визначено в юнака під номером 14.

Високий показник ваги тіла відносно своєї вікової норми було виявлено у 10 осіб (№ з/п 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18). Показники зросту вище вікової норми спостерігаються в 6 осіб (№ з/п 4, 5, 10, 12, 15, 18). Найнижчі показники зросту та ваги тіла відносно вікової норми спостерігаються лише в однієї особи (№ 13).

Разом із цим необхідно зазначити, що юнаки під номерами 3, 4, 8, 10, 12, 13, 16, 19 (див. табл. 1), згідно їхнього віку, ймовірно перебувають у періоді статевого дозрівання. Тобто, лише в трьох з них (№ з/п 4, 10, 12), цей період (на момент дослідження) супроводжується збільшенням зросту та ваги тіла.

Паралельно із вимірюванням показників БІМ в юнаків було здійснено опитування, згідно якого з'ясовано індивідуальні режими дня, рухової активності та харчування юнаків. Кількість академічних годин (по 45 хв.) організованої та спонтанної рухової активності юнаків упродовж тижня (заняття боксом в секції та уроки фізичної культури в школі, у вільний час) подано в таблиці 2.

В результаті аналізу анкет юнаків визначено, що в цілому їхня рухова активність у межах норми. Лише в одного юнака виявлено нестачу рухової активності (№ 18), і як можливий наслідок цього – наявність зайвої маси тіла. В юнака під № 4, навпаки, відзначено гіперактивність. Згідно опитування юнаків щодо їхнього харчування, встановлено, що в більшості воно є збалансованим. Режим сну в юнаків становить 7-10 годин, крім двох (№ 2, 8), сон яких становить менше 7 годин на добу.

Загалом, видимої залежності в більшості юнаків між показниками БІМ та способом життя на підставі опитування не виявлено. Збільшені показни-

ки ваги тіла деяких вищевказаних осіб не мають видимого зв'язку із режимом їхньої рухової активності (крім юнака під номером 18).

Після отримання показників БІМ в групі юнаків, нами було здійснено їх внутрішньо груповий кореляційний аналіз із використанням стандартної програми Statistica-7. Виявлено велику кількість вірогідних статистичних взаємозв'язків між даними показниками (Таблиця 3).

Таблиця 2

Рухова активність юнаків упродовж тижня (n=19)

№ з/п	Ім'я	Кількість годин на тиждень
1	П-й П.	6
2	С-й Н.	7
3	В-й А.	6
4	М-к Мк.	15
5	Г-к В.	5
6	М-к Мх.	7
7	П-ць А.	8
8	Р-й Д.	8
9	Г-н В.	6
10	Ш-н А.	8
11	С-а Д.	9
12	Б-к А.	6
13	О-в А.	5
14	В-а Ю.	4
15	В-й Д.	8
16	Г-й Г.	6
17	Д-к С.	6
18	Ф-в О.	2
19	О-ч Н.	6

Отже, вік юнаків має високий статистичний зв'язок із їхнім зростом ($r = 0,760$, $P < 0,01$), що є цілком природно. Також, наявні вірогідні взаємозв'язки показників віку з показниками ваги тіла, вмістом м'язів і кісток, основним метаболізмом.

Відсутні вірогідні зв'язки стажу занять боксом із показниками БІМ.

Природним є й те, що зріст юнаків щільно пов'язаний із їхньою вагою тіла, вмістом м'язів та кісток у тілі (див. табл. 3). Також, зріст тіла юнаків має високий зв'язок із основним метаболізмом.

Вага тіла юнаків, у свою чергу, щільно пов'язана високими прямими кореляційними зв'язками з показниками ІМТ, основним метаболізмом, а також вмістом м'язів, кісток, жиру. Слід зазначити, що зв'язок ваги тіла та основного метаболізму є практично лінійним – прямо пропорційним ($r = 0,998$, $P < 0,001$). Разом із цим, наявний зворотній високий вірогідний зв'язок між вагою тіла юнаків і показниками вмісту білку та води в тілі – чим більша маса тіла, тим менше вмісту води і білку виявлено в тілі боксерів-юнаків.

Таблиця 3

Кореляційні взаємозв'язки показників біоімпедансного аналізу в боксерів-юнаків (n=19) наприкінці 2020 року

Пк	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	0,010	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	0,760*	0,308	1	-	-	-	-	-	-	-
4	0,506*	0,239	0,806*	1	-	-	-	-	-	-
5	0,091	0,165	0,369	0,839*	1	-	-	-	-	-
6	0,555*	0,265	0,881*	0,972*	0,748*	1	-	-	-	-
7	0,271	0,168	0,475*	0,878*	0,919*	0,749*	1	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
	0,269	0,172	0,474*	0,878*	0,920*	0,748*	1,000*			

9	- 0,35 1	- 0,18 4	- 0,55 6*	- 0,89 6*	- 0,86 8*	- 0,77 4*	- 0,98 7*	0,98 7*	1	-
10	0,47 9*	0,23 1	0,78 5*	0,99 8*	0,85 8*	0,96 8*	0,88 6*	- 0,88 6*	- 0,90 2*	1
11	0,63 7*	0,24 8	0,93 9*	0,93 4*	0,62 7*	0,97 3*	0,67 4*	- 0,67 4*	- 0,73 3*	0,92 7*

* – позначено вірогідні статистичні взаємозв'язки при ($P < 0,05 - 0,001$).

Примітки: 1 – вік юнаків (повних місяців), 2 – стаж занять боксом (місяців), 3 – зріст тіла в см, 4 – вага тіла в кг, 5 – індекс маси тіла, 6 – вміст м'язів у кг, 7 – вміст жиру в %, 8 – вміст води в %, 9 – вміст білку в %, 10 – основний метаболізм в ккал, 11 – вміст кісток в кг.

Встановлено, що ІМТ не має вірогідного зв'язку із віком юнаків, а також із їхнім зростом (див. табл. 3). Натомість, ІМТ має високий вірогідний кореляційний зв'язок із вагою тіла, вмістом м'язів та жиру, основним метаболізмом організму юнаків. Разом із тим, виявлено зворотній високий зв'язок показників ІМТ із показниками вмісту води ($r = - 0,920$, $P < 0,001$) та білка ($r = - 0,868$, $P < 0,001$) в організмі юних боксерів – чим більше (або менше) вміст води та білка, тим менше (або більше) ІМТ.

Вміст м'язів (в кг) у тілі має високий кореляційний взаємозв'язок із ІМТ, основним метаболізмом, зростом, вагою тіла, масою кісток, вмістом жиру (див. табл. 3). Причому, кореляції між вмістом м'язів та вагою тіла, кістками, основним метаболізмом мають практично лінійний прямий характер – чим вище вміст м'язів у кг в тілі, тим більше і останні. Також встановлено, що вміст м'язів у тілі має зворотній високий взаємозв'язок із вмістом води та білку в організмі – чим більша маса м'язів, тим менше води і білку в тілі, і навпаки.

Вміст жиру в організмі юнаків має високі прямі взаємозв'язки із показниками ІМТ, основним метаболізмом, вагою тіла, масою м'язів та кісток. Разом із тим, зв'язок між показниками зросту та показниками вмісту жи-

ру виявлено низький. Виявлений практично лінійний зворотній взаємозв'язок (див. табл. 3) між показниками вмісту жиру та показниками вмісту води ($r = -1,000$ при $P < 0,001$) та білку ($r = -0,987$, $P < 0,001$). Отже, чим більше в тілі юнаків води та білку – тим менше жиру, і навпаки. Показники білку та води в організмі юнаків (див. табл. 3) мають між собою високий прямий взаємозв'язок – чим більше води, тим більше і білку в тілі (і навпаки).

Разом із тим з'ясовано, що вода та білок відокремилися в окрему групу від інших показників біоімпедансометрії. Вони мають зворотній статистичний взаємозв'язок із показниками вмісту м'язів, кісток, жиру, ваги тіла, а також основного метаболізму й IMT (див. табл. 3).

Висновки

У результаті аналізу показників біоімпедансометрії в боксерів-юнаків віком 10-13 років виявлено, що вони мають виключно індивідуальний прояв. Разом із цим слід зазначити, що в юнаків з надлишковою масою тіла визначено найменший вміст води в тілі. Високий рівень основного метаболізму також виявлено в осіб з підвищеною масою тіла й ознаками ожиріння.

Видимої залежності між показниками біоімпедансометрії та способом життя в більшості юнаків на підставі опитування не виявлено. Збільшені показники ваги тіла деяких юнаків не мають видимого зв'язку із режимом їхньої рухової активності.

Проведений кореляційний аналіз показників біоімпедансометрії в групі боксерів-юнаків ($n=19$) дозволив виявити чисельні особливості їх внутрішньо групових взаємозв'язків, найбільш цікавими серед яких є нижченаведені:

- вік боксерів-юнаків має прямий вірогідний взаємозв'язок із їх зростом ($r = 0,760$ при $P < 0,001$), вагою тіла ($r = 0,506$ при $P < 0,05$), вмістом м'язів ($r = 0,555$ при $P < 0,05$), основним обміном ($r = 0,479$ при $P < 0,05$), вмістом кісток ($r = 0,637$ при $P < 0,05$);
- наявний зворотній високий вірогідний зв'язок між вагою тіла юнаків із показниками вмісту білку та води в тілі – чим менша маса тіла, тим більше вмісту води ($r = -0,878$ при $P < 0,001$) і білку ($r = -0,896$ при $P < 0,001$) виявлено в тілі боксерів-юнаків, і навпаки;

- чим більше (або менше) вміст води ($r = - 0,920$ при $P < 0,001$) та білка ($r = - 0,868$ при $P < 0,001$) в організмі юних боксерів, тим відповідно менше (або більше) індекс маси тіла;
- вміст м'язів має зворотній високий взаємозв'язок із вмістом води ($r = - 0,748$ при $P < 0,001$) та білку ($r = - 0,774$ при $P < 0,001$) в організмі – чим більша маса м'язів, тим менше води і білку в тілі і навпаки;
- чим більше в тілі юнаків води та білку – тим менше жиру, і навпаки. До того ж, вміст води та жиру в організмі мають лінійну обернено-пропорційну залежність ($r = - 1,000$ при $P < 0,001$).
- Таким чином, в результаті аналізу внутрішньо групових кореляційних зв'язків показників біоімпедансометрії боксерів-юнаків 10-13 років, нами виявлено, що вміст води та білку в організмі юнаків відокремилися в окрему, антагоністичну групу від інших показників: зросту і ваги тіла; вмісту жиру, м'язів та кісток; основного метаболізму та індексу маси тіла. Із підвищенням рівня даних показників в організмі юнаків, рівень води та білку знижується.

Стаж занять боксом юнаків достовірно не пов'язаний з їх показниками біоімпедансометрії.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є вивчення динаміки показників біоімпедансометрії в боксерів-юнаків упродовж макроциклу підготовки.

Література

1. Антонюк О.О. Реалізація біоімпедансних вимірювань у медицині / Антонюк О.О., Походило Є.В. // Український метрологічний журнал. – № 2. – 2015: <https://doi.org/10.24027/2306-7039.2.2015.119375>
2. Калакутский Л. Биоимпедансный метод экспрессоценки уровня гематокрита крови / Л. Калакутский, С. Акулов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2008. – Т. 82, № 5. – С. 47–50.
3. Корнеева И.Т. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / Корнеева И.Т., Поляков С.Д., Николаев Д.В. // Издание: ЛФК и массаж. – 2012. - № 10. - С.30-36.

4. Куцериб Т. Порівняльний аналіз складу тіла гопаківців з використанням антропометричного методу та біоімпедансометрії / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика, Микола Величкович // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип.18, т. 3. – С. 107 – 113.
5. Моминов А.А. Результаты биоимпедансометрических исследований спортсменов по легкой атлетике и академической гребле / Моминов А.А., Салихова С.А., Садиков А.А. // Сборник материалов тезисов XIV Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений (5 - 6 декабря 2019). – М.: «СпортМед–2019». – С. 106-110.
6. Невойт Г.В. Біоімпедансна оцінка складу тіла як доцільний сучасний біофізичний інструментальний метод об'єктивного обстеження пацієнтів терапевтичного профілю і функціонально здорових осіб // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2020. – Том 5. – № 1 (23). – С. 156 – 160.
7. Нікітенко С.А. Актуальні проблеми вдосконалення професійно орієнтованої підготовки студентів засобами фізичної культури та спорту / Нікітенко С.А., Козак І.В., Кичма Р.С., Тимкович І.В. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / за ред. Приступи Є.Н. – Львів: ЛДУФК, 2015. – Вип. 19. – Т.2.– С. 181-187.
8. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі / Навчально-методичний посібник. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
9. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ: основы метода. Протокол обследования и интерпретация результатов // Спортивная медицина: Наука и практика, 2012. – Вып. 2. – С. 29-36.
10. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
11. Пешков М.В. Характеристика показателей массы тела и обменных процессов по результатам биоимпедансного анализа у студентов с дефицитом массы тела / Пешков М.В., Шарайкина Е.П., Беззабот-

- нов В.Е. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16682> (16.05.2021).
12. Смирнов А.В. Анализ факторов, влияющих на погрешность измерения биоимпеданса / А. Смирнов, А. Цветков // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы: 7 науч.-практ. конф.: материалы. – М., 2005. – С. 61–67.
 13. Сулейманова Р.Р. Возможности применения биоимпедансометрии у детей и подростков с ожирением // Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150) 2017. Volume 7. Issue 6.
 14. Чеботарева У.В. Биоимпедансометрия в практике врача спортивной медицины / Чеботарева У.В., Ермакова Ю.Л., Рудакова А.В. // Сборник материалов тезисов XIV Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений (5 - 6 декабря 2019). – М.: «СпортМед–2019». – С. 211.
 15. Чумбадзе Т.Р. (2012). Оценка компонентного состава тела и нутритивного статуса у юных спортсменов методом биоимпедансометрии / Чумбадзе Т.Р., Поляков С.Д., Макарова С.Г. // Вопросы питания. – М.: «ГЭОТАР-Медиа». – ISSN 0042-8833eISSN: 2658-7440.
 16. Эдлеева А.Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела у детей старше 5 лет / Эдлеева А.Г., Хомич М.М., Леонова И.А., Богданов В.А. // Детская медицина северо-запада. – Санкт-Петербург: Доктор, 2011. – Том 2. – № 3. – С. 30-35.
 17. Ярошенко В.Т. Варіанти біоімпедансометрії при вивченні вікової фізіології людини / В. Ярошенко, О. Шарпан // Наукові вісті НТУУ “КПІ”. – 2009. – № 1. – С. 26–29.
 18. Atherton RR, Williams JE, Wells JC, Fewtrell MS. Use of fat mass and fat free mass standard deviation scores obtained using simple measurement methods in healthy children and patients: comparison with the reference 4-component model. PLoS One. 2013 May 17;8(5): e62139. doi: 10.1371/journal.pone.0062139. PMID: 23690932; PMCID: PMC3656861.
 19. <https://www.who.int/health-topics>

References

1. Antonyuk O.O., Pochodylo Ye. V. (2015). Realizaciya bioimpedansnykh vymiriuvan u medycyni // Ukrainskyj metrologichnyj zhurnal. – № 2.: <https://doi.org/10.24027/2306-7039.2.2015.119375> (in Ukrainian).
2. Kalakutskyj L., Akulov S. (2008). Bioimpedansnyj metod ekspresocenki urovnia gematokrita krovi // Izvestia YuFU. Tehnicheskije nauki. – T. 82, № 5. – 47-50. (in Russian).
3. Korneyeva I.T., Polyakov S.D., Nikolayev D.V. (2012). Bioimpedansnyj analiz sostava tela kak metod ocenki funkcionalnogo sostoyaniya yunych sportsmenov // Izdaniye: LFK I massazh. – № 10. – 30-36. (in Russian).
4. Kutceryb T. (2014). Porivnyalnyj analiz skladu tila gopakivtciv z vykorystanniam antropometrychnogo metodu ta bioimpedansometriji / Tetiana Kutceryb, Myroslava Grynkyv, Lyubomyr Vovkanych, Fedir Muzyka, Mykola Velychkovykh // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vychovannya, sportu i zdorovja lyudyny / za zag. red. Ye. Prystupy. – Lviv. – Vyp.18, T. 3. – 107-113. (in Ukrainian).
5. Mominov A.A., Salichova S.A., Sadikov A.A. (2019). Rezultaty bioimpedansometricheskikh issledovanij sportsmenov po legkoj atletike i akademicheskoy greble // Sbornik materialov tezisov XIV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferenciji po voprosam sostojania i perspektivam razvitija medicyny v sporte vyshyh dostizhenij (5-6 dekabrya 2019). – M.: «Sport-Med-2019». – 106-110. (in Russian).
6. Nevojts G.V. (2020). Bioimpedansna otcinka skladu tila jak docilnyj suchasnyj biofizychnyj instrumentalnyj metod ob'ektyvnogo obstezhennya paciyentiv terapevtychnogo profilu i funkcionalno zdorovykh osib // Ukrainskyj zhurnal medycyny, biologii ta sportu. – Tom 5. – № 1 (23). – 156-160. (in Ukrainian).
7. Nikitenko S.A., Kozak I.V., Kichma R.S., Tymkovych I.V. (2015). Aktualni problemy vdoshkonalennya profesijno oriyentovanoi pidgotovky studentiv zasobamy fizychnoi kultury ta sportu // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vychovannya, sportu i zdorovja lyudyny / za zag. red. Ye. Prystupy. – Lviv.: LDUFK. – Vyp. 19. – T.2.– 181-187. (in Ukrainian).

8. Nikitenko S.A. (2006). Pidgotovka bokseriv-pochatkivciv u vyschomu navchalnomu zakladi / Navchalno-metodychnyj posibnyk. – Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi komercijnoi akademiji. – 180. (in Ukrainian).
9. Nikolaev D.V. (2012). Bioimpedansnyj analiz: osnovy metoda. Protokol obsledovaniya i interpretatsiya rezultatov // Sportivnaya medicina: Nauka i praktika. – Vyp. 2. – 29-36. (in Russian).
10. Nikolaev D.V., Smirnov A.V., Bobrinskaia I.G., Rudnev S.G. (2009). Bioimpedansnyi analiz sostava tela cheloveka [Bioimpedance analysis of the body structure]. Moscow, Nauka Publ., 392 p. (in Russian).
11. Peshkov M.V., Sharajkina Ye.P., Bezzabotnov V.E. (2014). Charakteristika pokazatelej massy tela i obmennych processov po rezultatam bioimpedansnogo analiza u studentov s deficitom massy tela // Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16682> (16.05.2021) (in Russian).
12. Smirnov A., Tsvetkov A. (2005). Analiz faktorov, vliyajyschich na pogreshnost izmereniya bioimpedansa // Diagnostika i lechenije narushenij regulatsii serdechno-sosudistoj sistemy: 7 nauch. -prakt. konf.: materialy. – Moskva. – 61-67. (in Russian).
13. Suleymanova R.R. (2017). Vozmozhnosti primeneniya bioimpedansometriji u detej i podrostkov s ozhyreniem // Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150) 2017. Volume 7. Issue 6. (in Russian).
14. Chebotaryova U.V., Yermakova Yu.L., Rudakova A.V. (2019). Bioimpedansometrija v praktike vracha sportivnoj medicyny // Sbornik materialov tezisov XIV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferenciji po voprosam sostojania i perspektivam razvitija medicyny v sporte vyshyh dostizhenij (5 - 6 dekabrya 2019). – M.: «SportMed-2019». – 211. (in Russian).
15. Chumbadze T.R., Polyakov S.D., Makarova S.G. (2012). Ocenka komponentnogo sostava tela i nutritivnogo statusa u yunych sportsmenov metodom bioimpedansometriji // Voprosy pitaniya. – M.: «Geotar-Media». – ISSN 0042-8833eISSN: 2658-7440 (in Russian).
16. Edleyeva A.G., Chomych M.M., Leonova I.A., Bogdanov V.A. (2011). Bioimpedansometrija kak metod ocenki komponentnogo sostava tela u detej starshe 5 let // Detskaya medicina severo-zapada. – Sankt-Peterburg: Doktor, 2011. – Vol 2. – № 3. – 30-35. (in Russian).

17. Yaroshenko V., Sharpan O. (2009). Varianty bioimpedansometriji pry vyvchenni vikovoji fiziologii lyudyny // Naukovi visti NTUU "KPI". – № 1. – 26–29. (in Ukrainian).
18. Atherton RR, Williams JE, Wells JC, Fewtrell MS. Use of fat mass and fat free mass standard deviation scores obtained using simple measurement methods in healthy children and patients: comparison with the reference 4-component model. PLoS One. 2013 May 17;8(5): e62139. doi: 10.1371/journal.pone.0062139. PMID: 23690932; PMCID: PMC3656861.
19. <https://www.who.int/health-topics>

AGRESJA MŁODZIEŻY A BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE

МОЛОДІЖНА АГРЕСІЯ І БЕЗПЕКА ЗДОРОВ'Я

AGGRESSION OF YOUTH AND HEALTH SECURITY

Dariusz Skalski¹, Bogdan Kindzer², Karolina Brzowska¹, Elżbieta Skalska³,
Natalia Nesterchuk⁴

¹ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska

² Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina

³ Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach (woj. pomorskie), Polska

⁴ Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równym, Instytut Ochrony Zdrowia, Ukraina

Słowa kluczowe: edukacja zdrowotna, młodzież, zdrowie, agresja, oddziaływanie wychowawcze.

Ключові слова: медична освіта, молодь, здоров'я, агресія, виховний вплив.

Key words: health education, youth, health, aggression, educational influence.

Streszczenie

Działania z zakresu edukacji zdrowotnej należy rozpocząć w możliwie najmłodszym wieku, ponieważ angażowanie w dobre jakościowo kształcenie w pierwszych latach życia dziecka jest dużo skuteczniejsza oraz przynosi znaczne korzyści w dalszym życiu niż późniejsze interwencje. Dlatego też, mając na uwadze jej ważność, edukacja ta nie może zostać pominięta na etapie wychowania przedszkolnego oraz edukacji wczesnoszkolnej. Ponadto istnieje pilna potrzeba rozpowszechniania działań z zakresu edukacji zdrowotnej wśród dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ze względu na fakt, że w tych grupach wiekowych najłatwiej można wykształcić odpowiednie nawyki i postawy wobec zdrowia. Wyrabianie u dzieci przekonania, że zdrowie jest walorem oraz wartością, o którą warto się troszczyć i zabiegać, jest jednym z ważniejszych celów edukacji zdrowotnej. Przedszkole i szkoła odgrywają istotną rolę w kształtowaniu pozytywnych postaw dzieci, w tym sprzyjających zdrowiu, a edukacja zdrowotna powinna być analizowana jako podstawowe prawo każdego dziecka, które powinno być uwzględnione w jego wychowaniu przedszkolnym i edukacji wczesnoszkolnej. Zagadnienia dotyczące edukacji zdrowotnej realizowanej w placówkach oświatowych i wychowawczych są przedmiotem zainteresowania niewielkiej grupy autorów. Świat sportu jest szczególnym środowiskiem oddziaływania wychowawczego, zwłaszcza na młodzież i dzieci. Kształtowane są w jego granicach w sposób programowy różne postawy i umiejętności, szczególnie dotyczące trudnego wyboru wartości. Odpowiedzialne podejście do świata wartości,

wybór tego, co właściwe następcza problemy dlatego, gdyż lansowane są często w środkach przekazu medialnego i życiu społecznym sprzeczne ze sobą wartości. Obecność metod wychowawczych w środowisku sportowym jest koniecznie potrzebna, by założone uprzednio cele realizować z sukcesem i kształtować moralność wśród sportowców już od najmłodszych lat. Określone sposoby oddziaływania wychowawczego są niezbędnym elementem pracy trenera czy nauczyciela zajęć gimnastycznych, która ukierunkowana jest programowo na określony cel. Szkoląc dzieci, młodzież lub dorosłych należy odwoływać się do sprawdzonych metod pracy, choć modyfikacje i eksperymentalne podejście na tym polu także powinno mieć miejsce. Świat sportu jest rzeczywistością specyficzną i jako taki domaga się właściwych mu sposobów pracy z młodymi adeptami sportu.

Резюме

Навчання у сфері медичної освіти слід розпочинати якомога раніше, оскільки залучення до якісної освіти в перші роки життя дитини набагато ефективніше і приносить значні переваги пізніше в житті, ніж пізніші втручання. Тому, враховуючи важливість цієї освіти, не можна її пропускати на етапі дошкільної та молодшої освіти. Крім того, існує гостра необхідність розповсюдження заходів у сфері медичної освіти серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку через те, що в цих вікових групах дуже легко формуються відповідні звички та ставлення до здоров'я. Змусити дітей повірити, що здоров'я - це багатство і цінність, про яку варто піклуватися і до якої потрібно прагнути, є однією з найважливіших цілей медичної освіти. Дитячий садок та школа відіграють важливу роль у формуванні позитивного ставлення дітей, у тому числі до зміцнення здоров'я і гігієнічну освіту слід аналізувати як основне право кожної дитини, яке має бути включене до їх дошкільної та дошкільної освіти. Питання, пов'язані з медичною освітою, які проводяться у навчальних закладах, цікавлять невелику групу авторів. Світ спорту - це особливе середовище виховного впливу, особливо на молодь та дітей. У його межах програмно формується різне ставлення та навички, особливо ті, що пов'язані зі складним вибором цінностей. Відповідальний підхід до світу цінностей, вибір правильного напрямку є проблематичним, оскільки часто у засобах масової інформації та у суспільному житті пропагують суперечливі цінності. Наявність виховних методів у спортивному середовищі незамінна для успішного досягнення раніше поставлених цілей та формування моральності серед спортсменів з раннього віку. Невід'ємним елементом роботи тренера або вчителя з гімнастики є конкретні способи виховного впливу, який програмно орієнтований на досягнення певної мети. Навчаючи дітей, підлітків чи дорослих, слід звертатися до перевірених методів роботи, хоча також повинні мати місце зміни та експериментальний підхід у цій галузі. Світ спорту - це специфічна реальність, і тому він вимагає відповідних способів роботи з молодими адептами спорту.

Summary

Activities in the field of health education should be started as early as possible, because engaging in good quality education in the first years of a child's life is much more effective and brings significant benefits later in life than later interventions. Therefore, bearing in mind its importance, this education cannot be omitted at the stage of pre-school and early school education. Moreover, there is an urgent need to disseminate activities in the field of health education among children in preschool and early school age due to the fact that in these age groups it is easiest to develop appropriate habits and attitudes towards health. Making children believe that health is an asset and a value that is worth caring for and striving for, is one of the most important goals of health education. Kindergarten and school play an important role in shaping positive attitudes of children, including those promoting health, and health education should be analyzed as a basic right of every child, which should be included in their preschool and early childhood education. Issues related to health education carried out in educational institutions are of interest to a small group of authors. The world of sport is a special environment of educational impact, especially on young people and children. Within its limits, various attitudes and skills are programmatically shaped, especially those related to the difficult choice of values. Responsible approach to the world of values, choosing what is right causes problems because they often promote conflicting values in the media and in social life. The presence of educational methods in the sports environment is absolutely necessary in order to successfully achieve the previously set goals and shape morality among athletes from an early age. Specific ways of educational impact are an indispensable element of the work of a trainer or teacher of gymnastic classes, which is program-oriented towards a specific goal. When training children, adolescents or adults, one should refer to proven methods of work, although modifications and experimental approach in this field should also take place. The world of sport is a specific reality and as such demands appropriate ways of working with young adepts of sport.

Wstęp

Agresja w obecnych czasach internetu i częstej bezradności lub nieświadomości rodziców staje się czymś coraz częstszym. Młodzież potrafi tak znęcać się ze często wiele osób tego nie dostrzega. Potrafią obmawiać, izolować, bić, używać internetu. Robią to nie tylko wobec swoich rówieśników czy młodszych osób, ale także do dorosłych takich jak nauczyciele czy obce osoby. Coraz częściej to także dziewczyny są agresorami. Autorzy uważają, aby opisać skutki agresji na zdrowiu trzeba wiedzieć czym jest bezpieczeństwo zdrowotne i agresja. Zdrowie jest to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Bezpieczeństwo jest, stanem gwarantującym człowiekowi poczucie pewności istnienia. Z punktu widzenia człowieka bezpieczeństwo oznaczać może brak

możliwości utraty czegoś, co jest dla niego ważne. Bezpieczeństwo, podobnie jak zdrowie, jest wynikiem pewnych konstrukcji społecznych związanych z równością, stabilnością i pewnością. A więc bezpieczeństwo zdrowotne jest podstawowym elementem subiektywnie odczuwanego poczucia bezpieczeństwa – bez tej podstawy człowiek traci poczucie kontroli, utrudnia lub uniemożliwia realizację wyznaczonych celów i ról społecznych. Agresja z łac. *aggresio*, czyli napaść jest to zachowanie, które ma na celu spowodowanie szkody fizycznej lub psychicznej. Janusz Surzykiewicz podaje, że agresja oznacza działanie skierowane przeciwko osobom lub przedmiotom, wywołującym u jednostki niezadowolenie lub gniew; celem jest wyrządzenie szkody przedmiotowi agresji, określonym osobom lub grupom społecznym. Dzieli się ona na:

- agresje wrogie – agresja, która ma na celu zranienie lub zadanie bólu,
- agresje instrumentalna – agresja służąca zastraszeniu, usunięciu konkurencji itp.,
- agresje słowne – bezpośrednie lub pośrednie wypowiedzi napastliwe, poniżające,
- agresje fizyczne – bezpośrednie zadawanie bólu (nie zawsze osobie, która wywołała agresję),
- agresje prospołeczna – chroniąca interesy społeczne, obrona (służąca interesom jednostki i społeczeństwa),
- agresje indukowane – powstająca w efekcie psychomanipulacji,
- autoagresja – agresja skierowana na własną osobę [1].

W dobie internetu przemoc stała się czymś normalnym i powszechnym. Trudno więc nastolatkom odróżnić prawdziwą przemoc od żartów, bo granica między tymi jakże różnymi czynnościami prawie się zatarła dla nich. Pufal-Struzik podaje, że w Wielkiej Brytanii niezwykle popularny wśród nastolatków stał się tzw. *slapping* (jest to „bicie na wesoło”) [2]. Polega na tym, że grupy młodzieży napadają na przypadkowych przechodniów, a swoje wyczyny rejestrują za pomocą telefonów komórkowych. Pomysły dotyczące tego, jak dokonać tego młodzi często czerpią z drastycznych scen filmowych lub gier komputerowych. Można też zauważyć że podobne praktyki stają się coraz powszechniejsze również w Polsce, o czym świadczą nagłaśniane przez środki masowego przekazu przypadki nagrywania przez młodzież (najczęściej na terenie szkoły) i rozpowszechniania w internecie scen mających znamiona

przemocy, ośmieszających i poniżających nauczycieli lub rówieśników. Niestety przemoc rówieśnicza jest generalnie zjawiskiem wykazującym tendencję wzrostową. Jego egzemplifikację stanowią badania zaprezentowane przez Joannę Mazur i Hannę Kołoto wskazujące wyraźnie, że akty dręczenia i tyrani-zowania są powszechne w środowisku polskiej szkoły, a większość sposobów dręczenia kolegów jest prezentowana zarówno przez chłopców, jak i przez dziewczęta.

Tabela 1. Ofiary i sprawcy przemocy w szkole (w %) [3]

Sposób dręczenia	Ofiary przemocy			Sprawcy przemocy		
	Ogółem	Chłopcy	Dziewczeta	Ogółem	Chłopcy	Dziewczeta
Przezywanie	30,8 %	31%	30,5%	35,9%	43,3%	28,7%
Izolowanie	15,1 %	13,9%	16,3%	21%	22,7%	19,3%
Przemoc fizyczna	8,5%	12,6%	4,4%	16,4%	26,6%	16,4%
Oczernianie	18,6 %	17,4%	19,9%	13,7%	17,2%	10,2%
Ośmieszanie np.: dowcipy gesty seksualne	12,8 %	12,5%	12%	15,2%	23%	7,6%

Idzie zauważyć że przemoc w szkołach i wśród młodych ludzi najczęściej jest po prostu popychaniem, przezywaniem i wyśmiewaniem. Dla sprawców może być to po prostu żartem jednak dla pokrzywdzonego będzie to odbijać się na zdrowiu psychicznych a czasami fizycznym.

Jednak czemu powstaje zjawisko przemocy?

Naukowcy ukazują trzy rodzaje teorii wyjaśniających mechanizmy agresywnych zachowań.

Biologiczne

Wśród biologicznych teorii wyjaśniających mechanizm agresywnych zachowań ważną rolę odegrała etologia zajmująca się porównywaniem zachowania ludzkiego i zwierzęcego. Jednym z opracowań teorii jest odkryta przez Konrada Lorenza, że jest to przez nagromadzona w człowieku agresywna energia. O tym czy znajdzie ona ujście w postaci agresji decyduje ilość tej energii oraz ilość bodźców zdolnych do wyzwolenia agresywnych reakcji. Czynniki te są z sobą w relacji odwrotnie proporcjonalnej, a więc im mniejszy jest poziom agresywnej energii tym silniejszy będzie potrzebny bodziec do wystąpienia agresywnej reakcji i odwrotnie – gdy poziom tej energii będzie wyższy to nawet bez bodźca może pojawić się spontaniczne zachowanie agresywne.

Jednak przeniesienie tego modelu agresji zwierzęcej na ludzką wymaga kilku uściśleń, dotyczących tego, dlaczego obserwowanego powszechnie wśród zwierząt hamowania przed zabijaniem przedstawicieli własnego gatunku nie można uogólnić na ludzi. W obronie swojej teorii Lorenz dowodził, że na wczesnym etapie rozwoju „bojowe” wyposażenie człowieka nie było groźne dla zdrowia i życia innych. Niemniej przy stałym postępie cywilizacyjnym i technologicznym, który nieuchronnie niesie za sobą także rozwój przemysłu zbrojeniowego, brak wrodzonego hamowania umożliwia praktycznie niekontrolowane nasilenie agresji i przemocy [4]. Przyjmując koncepcję Lorenza, agresję należy uznać za jedną z konstytutywnych cech natury ludzkiej. Badacz ten twierdzi jednak, że agresywna energia może być uwalniana w sposób kontrolowany i akceptowany społecznie, np. w zawodach sportowych, dzięki czemu jej poziom może być utrzymywany poniżej progu krytycznego, co zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia innych, szkodliwych form agresji. Krytycy teorii Lorenza zarzucali jej przede wszystkim brak operacyjnej definicji agresywnej energii, który uniemożliwia dokonanie jej pomiaru oraz przeciwko założeniu, że w momencie, kiedy wewnętrzny zasób agresywnej energii ulegnie zużyciu, niemożliwe jest wywołanie kolejnej reakcji agresywnej, zanim wystarczający poziom energii nie zostanie odzyskany. Tymczasem istnieją dowody świadczące o tym, że ludzie są w stanie zaprezentować kilka

agresywnych zachowań bezpośrednio po sobie, a dodatkowo — akty agresji często podsycają kolejne tego typu zachowania.

Psychologiczne

Zwolennicy teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury i Richarda H. Waltersa kładą nacisk na znaczenie środowiska w kształtowaniu agresywnego zachowania. Dowodzą, że chociaż frustrację i ból można uznać za istotne przyczyny agresji, to jest wiele innych czynników pośrednich, które mogą wywołać agresję u osoby posiadającej niski poziom frustracji lub bólu albo zahamować agresywną reakcję u osoby bardzo sfrustrowanej. Człowiek przyśwaja sobie agresywne reakcje — tak jak inne zachowania — poprzez warunkowanie sprawcze, czyli uczenie się przez wzmocnienia i kary, oraz modelowanie, czyli uczenie się przez obserwowanie. Więc im bardziej nagradzane są agresywne zachowania lub ignorowane, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia takiego samego lub podobnego zachowania w przyszłości. Ponadto obserwowanie osoby wywierającego silny wpływ, tj. osoby o wysokim statusie, lubianej, popularnej lub uważanej za kompetentną, prawdopodobnie będzie prowadzić do przyswojenia sobie prezentowanego zachowania, nawet jeśli nie zostało ono wzmocnione. Przyswojenie zachowania nie jest jednak równoznaczne z jego powtórzeniem — w tym zakresie ważną rolę odgrywają już spostrzegane konsekwencje danego zachowania. Więc, im bardziej pozytywne są konsekwencje lub jest ich brak, tym większe jest prawdopodobieństwo naśladowania. Dzieci przyswajają sobie różne formy agresywnych reakcji, obserwując rodziców, innych dorosłych, starszych kolegów oraz grając w gry i oglądając filmy. A więc, uczą się nowych rodzajów agresywnego zachowania, i drugie — można im w ten sposób zasugerować, że takie zachowanie stanowi normę i nie pociąga za sobą żadnych negatywnych konsekwencji. Co więcej, obserwowana agresja powoduje emocjonalne poruszenie, a zatem sprawia, że dziecko samo zaczyna odczuwać złość. Przyswojone w takich okolicznościach negatywne zachowanie staje się dominującym sposobem kontrolowania środowiska społecznego i fizycznego, a przyjęty w dzieciństwie styl funkcjonowania jest kontynuowany również w dorosłości. Na dowód tego Ann Buchanan przytacza badania wskazujące, że 4 spośród 5 mężczyzn — sprawców przemocy było w dzieciństwie świadkami przemocy stosowanej przez ojców wobec matek i / lub było ofiarami przemocy (podob-

ną zależność stwierdzono tylko u 1/3 kobiet — ofiar przemocy). Wyniki innych badań potwierdzają te obserwacje [5].

Socjologiczne

Teoria zróżnicowanych powiązań E. H. Sutherlanda zajmuje się nie tyle społeczeństwem, które ustala, co jest normą i jaka powinna być reakcja na jej naruszenie, ale osobą samego dewianta i dlaczego łamie on normy społeczne. Koncepcja ta zakłada, że zachowania — bez względu na to, czy są oczekiwane społecznie, czy nie — w większości są wyuczone, a na rodzaj przyswajanych zachowań największy wpływ mają warunki, w jakich przebiega proces uczenia się, związane ze środowiskiem społecznym, w którym człowiek się wychowuje. Jednostka przyswaja sobie zachowania różnymi formami komunikacji. Przede wszystkim w grupach pierwotnych. Ma przy tym zróżnicowany dostęp do zachowań akceptowanych i nieakceptowanych, bo społeczeństwo jest zróżnicowane kulturowo więc wartości i normy mogą się różnić. Edwin H. Sutherland uważał, że cele i wartości nie różnicują w sposób istotny ludzi przestrzegających prawa i ludzi naruszających go. Różni ich natomiast sposób realizacji celów. Dlatego interesowały go mechanizmy przyswajania przez jednostkę takiego, a nie innego systemu normatywnego. Na podstawie analiz doszedł do wniosku, że proces uczenia zachowań dewiacyjnych dokonuje się w wyniku takiego zdefiniowania norm prawa, by łatwo je było naruszać. Najistotniejszym czynnikiem związanym z nieprzestrzeganiem ogólnie przyjętych norm jest posiadanie przez jednostkę „nadwyżki definicji” sprzyjających ich naruszaniu w porównaniu z definicjami każącymi je przestrzegać. A więc ucząc się tych zachowań przyswajamy, jak naruszać normy. Trwałość przyswojenia wzorów zachowań będzie większa, im większe są: częstotliwość ich pojawiania się, czas ich trwania i występowanie podobnych doświadczeń w przeszłości.

Czynniki ryzyka wystąpienia zachowań agresywnych

Rodzina

Jest to pierwsze bardzo znaczące środowisko dla człowieka to właśnie pod jego wpływem zostajemy długo. To właśnie tu powinny być zaspokojone najważniejsze potrzeby, zdobędzie doświadczenie społeczne i przejmie normy

kulturowe i wzory. Jeśli funkcjonowanie funkcji rodziny w jakimś obszarze będzie zaburzone dziecko może mieć nieprawidłowości rozwojowe które może przyjąć formę zachowania agresywnego. R. Izdebski pisze, że rodzina nie odetnie dziecka od złego świata. Może jedynie mu je tłumaczyć. Zmieniający się świat utrudnia rodzicom uczestniczenie w świecie dziecka część zasad, które im wpojono jest już nieaktualna lub dzieci nie potrafią ich zrozumieć [6]. Rodzic z czasem traci autorytet i oskarża się o głupotę i czasami ucieka się do przemocy. Rozpatrując wpływ rodziny na pojawienie się u dziecka tendencji do reagowania agresją, wskazuje na naturę związku uczuciowego między rodzicem a dzieckiem, wyznaczającą tzw. klimat rodziny. W związku, w którym osoba opiekująca się dzieckiem okazuje mu uczucie i akceptację, może ono bezpiecznie badać otoczenie i rozwijać w sobie podstawowe zaufanie do innych. Jeśli jednak dzieci nie znajdują poczucia bezpieczeństwa w relacji z dorosłym, a raczej odczuwają w kontakcie z nim dyskomfort i lęk, nie są zainteresowane odkrywaniem otoczenia, postrzegając je jako wróg. Badania dowodzą, że w rodzinach prezentujących zachowania agresywne dostrzec można pewien wzorzec relacji, nazywany „procesem przymusu w rodzinie” [7]. Agresja jest wykorzystywana jako środek służący powstrzymaniu negatywnych reakcji dziecka. Proces ten polega na tym, że rodzice większość czasu poświęcają na karcenie dziecka, zakazywanie mu czegoś i grożenie w odpowiedzi na jego skargi lub nieposłuszeństwo, czego efektem jest wzrost frustracji i powtarzające się utarczki słowne. W konsekwencji młodzi ludzie traktowani w ten sposób w domu przenoszą ów wzorzec relacji na inne interakcje i często w późniejszym etapie życia zachowują się aspołecznie.

Szkoła

Autorzy uważają, że jest to druga instytucja, po rodzinie która ma wpływ na wystąpienie agresji. Do niekorzystnych czynników, które mogą generować zachowania agresywno-przemocowe w środowisku szkolnym, można zaliczyć:

- konieczność podporządkowania się cudzym decyzjom,
- ograniczenie wyboru działania,
- presję czasową,
- niesprawiedliwe ocenianie,
- częste upomnienia,
- przewagę wzmocnień negatywnych,

- nadmierne zagęszczenie,
- obowiązki związane z uczęszczaniem do szkoły (konieczność codziennej obecności, przebywania w zamkniętej przestrzeni, odrabiania lekcji itp.).

Rówieśnicy

Zawieranie przyjaźni i spędzanie czasu z rówieśnikami jest istotnym aspektem życia młodego człowieka, dającym mu możliwość nabywania wielu niezbędnych umiejętności społecznych. Warto zwrócić uwagę na fakt wskazywany przez Z. Melosika, że procesy globalizacji, technicyzacji oraz gwałtownych zmian społecznych powodują wzrost liczby ludzi, którzy pojawiają się w życiu nastolatka i relacje z nimi mają zwykle charakter tymczasowy, powierzchowny i coraz częściej anonimowy, co nie służy przebiegowi procesów socjalizacyjnych. Jak wskazują badania, dzieci o podwyższonym poziomie agresji są często odrzucane przez rówieśników, co oznacza, iż omijają je korzyści płynące z przynależności do grupy [8]. Najczęściej wykluczane są osoby otwarcie wybuchające złością, częściej odrzucane są też dziewczynki prezentujące zachowania agresywne, prawdopodobnie dlatego, że w kontakcie między chłopcami agresja jest traktowana jako „bardziej normalna” — wynika to zazwyczaj z odmiennych społecznych oczekiwań wobec obu płci dotyczących okazywania emocji. Autorzy uważają, że jeśli to odrzucenie będzie się wiązało z niemiłym zachowaniem do tej osoby to może to skutkować późniejszym podobnym zachowaniem do innych osób, które mogą być niechciane z powodu bycia słabszym czy innym.

Środki masowego przekazu

Media w teraźniejszych czasach pokazują agresje w wielu filmach grach czy nawet wiadomościach, wystarczy je włączyć, gdy stanie się coś złego jak napad. Większość stacji będzie o tym mówić a tak mało pokazywanych jest dobrych rzeczy, które się dzieją na świecie. Częściej oglądamy programy, gdzie będą pokazywane morderstwa a wszelkie gry podkoloryzowują ja na coś ciekawego i to w nich zazwyczaj wcielamy się w postać agresora. Gry dają nam obraz przemocy, która daje nam siłę i potęgę [9]. Cechy osobowe to indywidualny sposób definiowania świata. Każdy poznaje świat inaczej i ma inny sposób myślenia. Jedni będą bardziej wrażliwi na zło, które ich otacza a nie-

k którzy nie. U młodych ludzi z wysokim poziomem agresji, występują w procesie myślowym pewne specyficzne cechy, różnicujące ich od rówieśników — poziom ich moralnego rozumowania jest niższy, na co wskazuje fakt, że rzadziej biorą pod uwagę motywy postępowania innych, cechuje ich mniejsza empatia wobec cierpiących, a świat postrzegają jako miejsce groźne i pełne niebezpieczeństw, w którym przemoc jest akceptowalna [10].

A więc co zrobić, aby agresja przestała być tak popularnym zjawiskiem?

Pierwszą czynnością powinno być uświadomienie społeczeństwa o tym jak bardzo popularne jest to zjawisko. Nie tylko wśród młodzieży, która opisuje a także w rodzinach i pracy. Literatura ukazuje trzy sposoby radzenia sobie z przemocą: *moralistyczne*, *humanistyczne* i *legalistyczne*.

Moralistyczne - zakłada, że uczniowie dostosują się do wyznaczanych norm lub zrozumieją wartości reprezentowane przez szkołę. A więc szkoła będzie na zebraniach odwoływać się do uczniów o sens moralnych racji. Jednak skuteczność takich działań będzie zależać od autorytetów moralnych i tego jak szkoła reprezentuje te wartości [11].

Humanistyczne - zakłada się, że niektórzy uczniowie nie są złośliwi lub chcą kogoś skrzywdzić, lecz nie nauczyli się podstawowych zachowań takich jak dziękowanie czy proszenie. Przez rozmowę z uczniem można wskazać mu poprawne zachowanie i ukazać konsekwencje poprawnych zachowań.

Legalistyczne - zakłada się, że podstawowym narzędziem ograniczania zachowań agresywnych są ustalone reguły i zasady stosowane wobec osób, które naruszają te zasady. Z tym wiążą się sankcje jako następstwo naruszenia ustalonych norm ich celem jest egzekwowanie prawa wyrównującego szkody. Kary mogą być ułożone hierarchicznie od łagodnych do surowych. Od 2012 roku nowa podstawa programowa obejmuje w szerszym zakresie naukę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i wśród znajomych. Jednym z istotnych działań profilaktycznych powinno być wspomaganie uczniów w odnalezieniu własnego systemu wartości, wzmacnianie więzi emocjonalnych w środowisku rodzinnym, pomoc w kształtowaniu zdolności komunikacyjnych czy umiejętności radzenia sobie ze stresem. W środowisku klasowym środkami zapobiegającymi mogą być zajęcia integrujące, pogłębiające więzi pomiędzy uczniami jak też indywidualne rozmowy z rodzicami. Jednak chyba najważniejszym czynnikiem jest samo reagowanie, gdy widzi się że coś się dzieje.

Uczniowie potrafią być okrutni, ale maskować to i na przykład w czasie lekcji używając żartów które są kierowane bezpośrednio do osoby, ale dla nauczyciela mogą wydawać się nic nie znaczącymi słowami. Często osoby odrzucone będą wybierane jako ostatnie do wszelakich drożyn na wychowaniu fizycznym czy innych pracach grupowych. Jednak nauczyciel powinien zauważyć że zawsze jest to ta sama osoba i zainteresować. Przez masowe podejście w szkołach, gdzie klasy miewiają do 30 uczniów nie idzie zauważyć że ktoś zostaje odsunięty, nie widać też zmian, które w nim zajdą [12]. Czesław Czapów wyróżnił trzy typy profilaktyki: powstrzymującą, uprzedzającą oraz objawową. Pierwsza z nich polega na eliminowaniu sytuacji, które mogą stać się przyczyną popełnienia czynów antyspołecznych oraz na utrudnianiu podjęcia decyzji o dokonaniu takiego czynu. W momencie, kiedy uczeń zdecydował się na działanie obiektywnie nieaprobowane, profilaktyka powstrzymująca ma za zadanie utrudnić urzeczywistnienie owej decyzji. Celem profilaktyki uprzedzającej jest usuwanie czynników, które mogłyby doprowadzić do wykolejenia społecznego. Na interwencji wychowawczej, obejmującej dzieci i młodzież przejawiające oznaki wykolejenia społecznego, polega profilaktyka objawowa. Jednak myślę że tak naprawdę w współczesnym społeczeństwie nie ma zapobiegania agresji i znęcaniu się. Nie tak dawno skończyłam szkole i mogłam zauważyć i doświadczyć jak częste jest to zjawisko. Osoby młode potrafią być naprawdę okrutne. Ludzie myślą że to osoby z problemami będą zadawać ten ból jednak co do takich sytuacji nie ma zasad i mogą to być naprawdę dobrzy uczniowie i osoby z dobrych rodzin. Często nauczyciele myślą, że złośliwe słowa lub zachowanie jest zabawą jednak często tak nie jest.

Jakie są efekty agresji?

Efekty mogą być naprawdę różne. Może to być zamknięcie się w sobie zniszczone rzeczy osobiste po próbie samobójcze. Sprawca może zostać odizolowany od społeczeństwa naznaczony lub może wcale nie ponieść konsekwencji. Należy podzielić je na te które są dla osoby, która jest agresywna i dla osoby pokrzywdzonej.

Tabela 2. Przemoc: rodzaj, forma i skutki.

Rodzaj przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
Przemoc fizyczna	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy,	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne,
Przemoc psychiczna	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie	zniszczenie poczucia poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu

Przemoc seksualna	gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, zmuszanie do seksu z osobami trzecimi, sadyzm w pożyciu, wyśmiewanie wyglądu, ciała i krytyka zachowań seksualnych	obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata poczucia atrakcyjności i godności, zaburzenia seksualne, oziębłość, zamknięcie się /lęk, strach, unikanie seksu/, uogólniona niechęć i obawa do przedstawicieli płci sprawcy przemocy
-------------------	---	--

Skutki te są czymś naprawdę okropnym i mogą wywołać często też próby samobójcze, samookaleczenie i depresję. Osoby, które doświadczyły tak traumatycznych przeżyć w przyszłości, gdy zobaczą swoich oprawców przypominają sobie co się kiedyś działo. Może to wywołać panikę, zaczną odczuwać nagle bardzo duży lęk. Ja sama niedawno będąc na zakupach jako współautor zauważyłam w sklepie 2 osoby, które były właśnie takimi dręczycielami jeszcze kilka lat temu. Chciałam wybiec ze sklepu nie zważając, że trzymam właśnie zakupy. Gdyby nie osoba, która jest współautorem i wiedziała, jak mnie uspokoić mogłabym dostać kolejnego ataku paniki w miejscu publicznym. Świadomość, że osoby, które niszczą życie innym są tak często bezkarne jest czymś przerażającym. Młodzi ludzie mają problemy z funkcjonowaniem w społeczeństwie, boją się zaufać. Powrót do spokojnego i nie zaburzonego funkcjonowania jest ciężki i potrafi zająć wiele lat a czasami potrafi zniszczyć to jedna osoba lub sytuacja. Jednak co się dzieje z osobą, która zadawała ten ból? Czuje się lepsza? Myślenie, że ma się władzę nad innymi? Zapewne tak jeśli nikt nic nie robi, kiedy będzie popełniał te czyny. Jednak, jeśli ktoś zareaguje taka osoba poniesie odpowiedzialność. Może zostać odtrącona od środowiska, w którym przebywała. Możliwe, że będzie musiała naprawić wszystkie szkody, które wyrządziła. Więc, co ma agresja do bezpieczeństwa zdrowotnego. Autorzy uważają, że tak naprawdę bardzo dużo. Bo nasze zdrowie zależy od tego jak się czujemy. Jeśli jesteśmy zagrożeni nie można mówić o bezpie-

czeństwie. Dlatego należy mieć nadzieję, że ta sytuacja w końcu ulegnie poprawie i młodzi ludzie będą czuć się bezpieczniej.

Piśmiennictwo

1. Surzykiewicz J., *Agresja i przemoc w szkole. Uwarunkowania socjoekologiczne*, Warszawa, CMPPP 2000, s. 13 i 169.
2. Pufal-Struzik I., *Dyspozycja do reagowania agresją lub nawykiem*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce, 2007, s. 8.
3. Mazur J., Kołoto H., *Związek między przemocą równieśniczą w szkole a samopoczuciem psychicznym uczniów gimnazjum*, [w:] Dziecko Krzywdzone, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Tom 5, nr 1/2006.
4. Lorenznz K., *Civilized World's Eight Deadly Sins*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich 1974; cyt. za: B. Krahe: *Agresja*. Gdańsk: GWP 2005, s. 33.
5. Browne K., Herbert M., *Zapobieganie przemocy w rodzinie*, Wydawnictwo Edukacyjne PAPRA Warszawa 1999, s. 46.
6. Izdebski R., *Od psychoanalizy do socjoterapii*, Materiały z konferencji szkoleniowej „Trudna gra wychowawcza — perspektywa ponowoczesna”, 24—25 listopada, Chorzów 2005 [bm. i rew.].
7. Farrington DP., Hawkins J.D., *Predicting Participation, Early Onset and Later Persistence in Officially Recorded Offending*, [w:] Criminal Behavior and Mental Health 1991, No. 1, s. 1—33; cyt. za: S. Guerin, E. Hennessy: *Przemoc i prześladowanie w szkole*, s. 22.
8. Melosik Z., *Teoria i praktyka edukacji wielokulturowej*, PWN Warszawa 2007, s. 56—57.
9. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Agresja_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Agresja_(psychologia)).
10. <http://www.znpchorzow.pl/publikacje/opracowania/008.pdf>.
11. http://www.bc.ore.edu.pl/Content/830/Agresja_i_przemoc_w_szkole_Czemierowska_wyd.+II.pdf.
12. http://sbc.org.pl/Content/20935/srodowiskowe_uwarunkowania.pdf

SPORT W GALICJI WSCHODNIEJ (druga połowa XIX w. – początek XX w.)

СПОРТ В СХІДНІЙ ГАЛИЧИНІ (др. пол. XIX – поч. XX ст.)

SPORT IN EASTERN GALICIA (the second half of the XIX century – beginning of the XX century)

Зореслава Захожай

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна

Słowa kluczowe: sport, Galicja Wschodnia, ruch sokolniczy, towarzystwa sportowe, gimnastyka, piłka nożna, hokej

Ключові слова: спорт, Східна Галичина, сокільський рух, спортивні товариства, гімнастика, футбол, хокей

Key words: sports, Eastern Galicia, activities of «Sokil», sports societies, gymnastics, football, hockey.

Streszczenie

Artykuł analizuje ewolucję sportu oraz działalność towarzystw i organizacji sportowych w Galicji Wschodniej w drugiej połowie XIX wieku. - początek XX wiek Ujawnia się rola ukraińskiego „Sokoła” w kształtowaniu kultury fizycznej. Lwów jest pokazywany jako ośrodek rozwoju ukraińskiego i polskiego ruchu sportowego.

Анотація

У статті аналізується еволюція спорту та діяльність спортивних товариств та організацій у Східній Галичині у другій половині XIX ст. – поч. XX ст. Розкривається роль українського „Сокола” у становленні фізичної культури. Показано Львів як осередок розвитку українського та польського спортивного руху.

Summary

The article analyzes the evolution of sport and the activities of sports societies and organizations in Eastern Galicia in the second half of the XIX century. - beg. XX century. The role of the Ukrainian "Sokil" in the formation of physical culture is revealed. Lviv is shown as a center of development of the Ukrainian and Polish sports movement.

Спорт з давніх часів завжди був невід’ємною складовою життя українців. Бути сильним, фізично розвиненим було необхідністю, зумовленою численними боями, бо доводилось виборювати свободу та незалежність держави. Проте, згодом пріоритети змінилися і люди почали займатися спортом для підтримки форми та покращення здоров’я.

Східна Галичина, в період перебування у складі Австро-Угорської імперії, а згодом Польщі, стала чи не найпершим регіоном українських земель, де спорт став нормою життя молоді. Львів з другої половини XIX до 30-х років XX століття відігравав вирішальну роль у спортивному розвитку. У місті були створені перше спортивне товариство, перший спортивний клуб в Україні. Перші змагання з основних видів спорту, які нині представлені в Олімпійських іграх, а також перші широкомасштабні спортивні змагання за участю регіональних представництв проводили у місті Лева. У Львові понад сто років тому раніше за інші регіони України відбувалося чимало цікавих спортивних подій, зокрема: 14 липня 1894 року відбувся перший футбольний матч, 15 січня 1905 року – перший хокейний поєдинок, 29 червня 1909 року – показові матчі жіночих команд з баскетболу, вперше у Львові пройшов показ нової гри з м'ячем на воді – водне поло. Перші професійні стадіони та спортивні архітектурні об'єкти теж виникли тут. В 1894 р. у Львові в Стрийському парку був зведений стадіон на 7 - 10 тис. сидячих місць, виконаний в британському стилі, розмірами поля 120 x 100 метрів. Через чотири роки збудовано стадіон для товариства «Сокіл», який вражав своєю красою: чудове поле, бігові доріжки, дерев'яні трибуни для глядачів. Поряд розташовувались спортивні зали для занять гімнастикою та іншими видами спорту. Під фундамент першого спорткомплексу «Сокола» закладено два пергаменти, написані українською та польською мовами, а в спеціальній відправі взяли участь і польські і українські священики [10, с.13].

Австро-Угорський уряд приділяв велику увагу розвитку спорту. У 1969 р. в шкільні навчальні програми були введені уроки гімнастики [15, 5]. В 90-ті роки гімназисти і школярі були справжніми фанатами гри в м'яч [13, 12]. Для людей спорт цього періоду був дійсно явищем захопливим і видовищним. Жодна з газет не оминала увагою навіть малозначущі спортивні події, ілюструючи їх на своїх сторінках численними фотографіями. Привабливим спорт був і для галичан – українців. За певними показниками у легкій атлетиці, львівські спортсмени випереджували провідних австрійських легкоатлетів – ці показники зафіксовано в численних місцевих газетах. Окремі львівські спортсмени брали участь від Австрії у всеєвропейських чемпіонатах.

Своєрідним «каталізатором» спорту став т. зв. «сокільський рух», який у другій половині XIX сторіччя поширюється по території Австро-Угорщини. Перше товариство «Сокіл» було створено 1862 році у Празі. Ідею створення чеського спортивного товариства, яке разом із фізичним вихованням пробудило національну свідомість та сприяло національно-патріотичному вихованню молоді, проголосив відомий чеський

суспільний діяч Мирослав Тирш. Через фізичні вправи – руханку (легка атлетика) сокільське товариство реалізовувало елементи військової підготовки юнаків і дівчат [11, с. 141].

Згодом аналогічні організації були створені і серед інших слов'янських народів: у Словенії та Хорватії, а в 1867 р. - поляками у Львові.

Засновниками львівського «Соколу» були Клеменс Жукотинський та Людвік Гонтельталь. На час заснування польського «Сокола» у його середовищі налічувалось 125 членів, а вже у 1892 р. товариство об'єднувало понад тисячу [2, с. 16], в якому українці були рівноправними членами.

Статут польського «Соколу» передбачав: «...Виховання духу взаємодопомоги серед членів., послуху і карності через проведення спортивних занять, влаштування публічних свят і заходів»[3, с. 68]. На думку організаторів польського сокільського руху, ці заходи мали підготувати поляків до майбутньої боротьби за відновлення власної державності, яка була втрачена внаслідок трьох поділів Польщі. Варто зазначити, що до 1884 р. польський «Сокіл» діяв лише у Львові і тільки пізніше почав засновувати свої осередки по всій Галичині. Так, на 1909 р. у семи округах Західної України існувало 150 польських товариств, чисельність яких становила 20 тис. членів [13, с. 72]. Важливо, що з 1895 р. право членства в польському сокільському товаристві здобули жінки.

З квітня 1881 р. польський «Сокіл» у Львові почав видавати свій щомісячний друкований орган «Przewodnik gimnastyczny». До 1884 р. наклад становив 650 примірників, а на 1907 р. сягнув цифри 20000 примірників [4, с. 23]. Ця статистика свідчить про те, що сокільський рух, а отже і спорт, за доволі короткий час, набув широкої популярності на теренах Галичини. Особливо швидко рух набув популярності серед школярів і гімназистів. Характерною особливістю польського сокільства було те, що до нього залучалася частина українського населення Східної Галичини, де галицьке селянство мало реальну можливість побачити позитивні сторони товариського життя.

5-6 червня 1892 р. у Львові на честь 25-річчя польського «Сокола» відбувся перший публічний виступ польських «Соколів». На цей виступ приїхали і представники чеського спортивного руху з Праги. Цей приїзд, за свідченнями тогочасної преси, справив велике враження на тогочасне українське суспільство. Празькі «Соколи» були в однакових одностроях та розмовляли рідною мовою. Саме чехи дали духовний поштовх заснуванню українського «Сокола» [7, с. 99].

Проте, сама ідея створення українського «Соколу» зародилася ще

раніше у середовищі членів студентських товариств «Ватра» та «Академічне братство», які виникли у Львові наприкінці XIX ст. Ще у 1886 р. один із організаторів, а згодом перший голова товариства В. Нагірний, у статті «Працуймо, а Бог нам допоможе!», яка була надрукована у часописі «Батьківщина», закликав до створення «пожежно-руханкових товариств задля збереження селянських господарств» [11, с. 141]. 17 липня 1892 року у Народному домі пройшли установчі збори представників зі всієї Галичини, які постановили створити дійсно національну українську руханково-гімнастичну організацію. Товариство «Сокіл» швидко здобуло прихильність української молоді й 1902 року налічувало понад 900 осередків і об'єднувало близько 33 000 осіб по всій Галичині та Буковині. Моральною основою «Сокола» був Закон Божий і на його основі вироблений сокільський закон – десять заповідей «Сокола». Ці заповіді брали за основу й інші українські молодіжні товариства.

Сокільський рух став одним з наймасовіших рухів у Галичині у 1900-х роках і тісно переплітався з просвітницькою, церковною та громадсько-політичною, спортивною діяльністю. На початках «соколами» були тільки чоловіки, однак з 1890-х років у секціях почали з'являтися й жінки. Станом на 1890 рік у товаристві було близько 60 жінок [10, с. 16]. А у 1902 р. був створений «жіночий руханковий відділ».

Одним з позитивних факторів, який сприяв розвитку зовнішніх стосунків українського «Сокола», було проведення щорічних Всесокольських Здвигів у Празі, які збирали соколів – представників усіх слов'янських народів. Завдячувати таким успіхам товариства слід Івану Боберському, який очолював товариство з 1908 до 1920 року. За час його головування український «Сокіл» став найчисельнішою українською гімнастично-спортивною організацією Східної Галичини. Завдяки його постійній праці фізичне виховання досягло високого рівня. Він вишколив в сокільському учительському гуртку перших вчителів гімнастики, написав підручники на різні теми фізичного виховання, видав описи вправ для сокільських виступів. Професор І. Боберський переклав і написав ряд книг про ігри з м'ячем, зокрема, про футбол. Його гасло про здорове тіло і здоровий національний дух стало кредом для численних представників української молоді. Окрім дворазових на тиждень занять з фізичної підготовки, в неділю проводили сходи культурно-пізнавального характеру: читали реферати з історії України, проводили читання і обговорення книг та часописів, проводились репетиції в гуртках художньої самодіяльності. Фізвиховна робота і культурно-просвітницька діяльність повинні були, в кінцевому результаті, сформувати в української

молоді такі риси, як національну свідомість, розуміння свого обов'язку перед Україною фізичну досконалість, дисциплінованість, готовність до самопожертви.

На кінець 1928 р. працювало 421 осередки «Сокола», які налічували 32 601 членів. Були відкриті спортивні секції з легкої атлетики, футболу, волейболу, тенісу, їзди на лижах та ковзанах. У 1935 р. старшина «Сокола» веде активну роботу, щоб добитися участі команди Східної Галичини на Олімпійських іграх в Берліні, які мали відбутися літом 1936 р., але на це потрібна була згода Польського Національного Комітету, яку «Сокіл» так і не отримав [1, с. 30].

В міжвоєнний період на теренах Східної Галичини працювали близькі за духом і формою молодіжні товариства «Січ», «Луг», «Пласт», в яких велика увага приділялася фізичному розвитку молоді, що пояснювалось не тільки бажанням мати здорове покоління в майбутньому, а й виховати майбутнього воїна, готового до важкої боротьби за відновлення української державності.

Проте, з приходом на західноукраїнські землі радянської влади всі товариства припинили свою діяльність. Тисячі активних членів були піддані репресіям.

У період 1900 – 1910 рр. виникають найбільш відомі львівські футбольні клуби. 1906 року професор І. Боберський заснував «Український спортивний кружок» (УСК), члени якого розпочали постійні тренування з м'ячем та розігрували між собою зустрічі. Чимало українських учнів, що навчалися в гімназіях, належали до польських чи німецьких спортивних клубів, тому заснування власної української спортивної організації стало національною потребою. Ентузіазм і запал української молоді до спорту був значний. При гуртку копаного м'яча учнів старших класів згодом почали створювати гуртки інших видів спорту. Так виникли передумови для заснування українського товариства. У 1907 році футбольна команда УСК (Український Спортивний Кружок) [5, с. 34] отримує назву УСК «Україна». Нова назва згуртовує ентузіастів спорту – навколо футбольної виникають секції з інших видів спорту: футболу, хокею, велоспорту, лижного спорту [16, с. 84].

12 листопада 1911 року створено Спортове Товариство «Україна», яке перейняло від «Сокола» роль лідера західноукраїнського спорту та осередку національного виховання молоді. Таким чином, розпочалася діяльність спортивного товариства, яка тривала з перервами до 1944 року, а згодом продовжила свій шлях в умовах організованого спортивного життя західної української діаспори Канади, США та Австралії.

Після Першої світової війни Східна Галичина опинилася у складі Польщі. Спортивне товариство «Україна» відновило діяльність 1921 року. Спершу діяли тільки секції футболу та легкої атлетики, велосипедного спорту, боксу, хокею та шахів, а у 1928 р., після організації Польським футбольним союзом «окружної ліги Львів», товариство стало членом ПЗПН (*Polski Związek Piłki Nożnej*) і розпочало у ній змагання. У 1937 році почали діяти секції відбиванки (волейболу), кошиківки (баскетболу) та ручного м'яча (гандболу). Після приходу у 1939-му радянських військ СТ «Україна» було ліквідовано.

Великої популярності у Львові завоював хокей. Початки зацікавлення ним у Європі, зокрема в Україні, зараховують до 20-30 років ХХ століття. Однак у 1904 році газети писали про організацію у Львові та перші ігри хокейних команд - «гокей», чи «гаківка», як називали галичани льодову гру з ключками та шайбою. Вже в 1904 році найстаріше в Україні «Львівське товариство лижварське» та клуб «Чарні» уклали правила гри, а в 1905 р. організували перший хокейний матч на території України. Ініціаторами першого хокейного матчу були львівські журналісти, які писали про хокейні змагання у Празі, і запалили львів'ян бажанням самим вийти на лід [4], [14, с. 85]. А «Товариство лижварське» втілювало цей задум.

У 1909 році на ковзанці Львівського Товариства Лижварського відбувся хокейний матч за всіма правилами хокейної асоціації Канади. Хокей був масовим захопленням, шайбу любили ганяти як чоловіки, так і жінки. І хоча у Львові не було штучного льодового майданчика – хокейне життя починалося лише тоді, коли взимку замерзав лід, – це не завадило львів'янам активно формувати команди та перемагати польських візаві, які мали можливість на спеціальних майданчиках тренуватися цілий рік.

Десятки українців були членами польських спортивних клубів. Так, у «Погоні», «Лехії», «Чарні» ворота захищали українці Ванчицький, Бедрило, Лукашевич, на поле у кольорах польських команд виходили Соколовський, Ступницький, які вважалися найкращими в Європі, та інші. Така ж ситуація була і в національній збірній Польщі. Відомий львівський спортсмен Бучацький згадував: «... чи ти знаєш про те, що... в тодішній збірній Польщі грали шість українців? Що половина хокейової репрезентації Польщі — то наші лемки з околиці...» [14]. Окрім суто спортивних моментів у тодішньому хокеї вже проявлялися політичні. Так, представники львівської команди «Україна» виходили на майданчик у чорно-червоній -червоній формі з синьо-жовтими стрічками. У такий спосіб вони хотіли донести до глядачів певні ідеали своєї нації.

Перші хокейні воротарі не мали шоломів та щитків на ногах, кути ключок не були закругленими. Львівський хокейний голкіпер Микола Скрипій одним з перших в історії почав використовувати захисну маску для обличчя — ще 1933 року. Він сконструював її з військового шолома, причепивши спереду дротяну маску [12. с.46-47].

В 20-х роках у львівських магазинах були спеціальні прилавки, де продавалось канадське обладнання — на ті часи дуже дороге. Щоб сформувати команду, потрібно було мати чималі гроші. В селах люди не могли дозволити собі такої розкоші, проте і від хокею відмовлятися не мали жодного наміру. Тому робили собі обладнання з того, що було під рукою.

Після завершення війни українські хокеїсти зі Львова переїхали до Західної Європи, США, Канади та Австралії та створили свої команди, які мали українські назви і грали в різних чемпіонатах.

В часи Австрії кінця XIX століття Львів був одним із найпотужніших центрів фігурного катання. Підтвердженням цього є всеавстрійський чемпіонат з цього виду спорту, який відбувся 1902 року саме в місті Лева. А в 30-х роках львівські парні фігуристи постійно посідали призові місця у чемпіонатах Польщі.

27 липня 1914 року відбулися змагання з водного поло спортсменів ЛКС (львівського клубу спортивного) «Погонь».

У 1924 році у місті для розвитку лижного («лещата» — лижі) спорту заснований «Карпатський лещатарський клуб».

У 30-х роках у Львові відбулися й чотири міжнародні автоперегони, участь у яких брали гонщики з Норвегії, Швеції, Франції, Німеччини, Італії, інших країн. Однак цю трасу закрили через те, що вона була чи не найскладнішою в Європі.

4 вересня 1931 року у Львові відбувся перший конгрес ФІТА — Міжнародної федерації стрільби з лука. У серпні-вересні того ж року Львів прийняв перший чемпіонат світу і Європи зі стрільби з лука.

У Львові спорт поширювався серед усіх головних національностей (поляки, євреї, українці, німці) у формі спортивних клубів або спортивних гуртків при школах або гімназіях.

Жодне місто світу не мало такої кількості спортивних національних товариств, як Львів. Скажімо, перший спортивний клуб євреїв утворили саме у Львові 1907 року — це знаменита «Гасмонея», яка впродовж трьох наступних десятиліть успішно розвивала спорт у різних його видах.

Окрім того, у Львові існували австрійські спортивні товариства, англійські, чеські, польські та, звісно, українські. Розвиток національних видів спорту призвів до того, що український національний спорт набув

надзвичайно цікавого звучання, як от. наприклад, на всеспортивних іграх у Кракові був такий вид спорту, як кидання гуцульського топірця в мішень. Причому участь у цих змаганнях брали спортсмени з усієї Галичини. Існувало чимало інваріантних видів спорту, яких сьогодні вже немає. Але тоді вони були популярними й викликали чималий інтерес. Перший спортивний широкомасштабний клуб – Товариство забав рухових – створили 1904 року за активної участі, зокрема й фінансової, Митрополита Андрея Шептицького [12, с. 22].

За період існування спортивні товариства активно розвивали нові для українців види спорту, ініціювали проведення загальнокраєвих комплексних змагань та інші спортивні заходи, що були дуже популярні серед галичан, та заклали підвалини й створили традиції пріоритетного розвитку цих видів спорту у Львові й до сьогодні.

Література

1. Андрухів І. Західноукраїнські молодіжні товариства «Сокіл», «Січ», «Луг», «Пласт» – Івано-Франківськ, 1992. – 79 с.
2. Вацеба О. Нарис з історії західноукраїнського спортивного руху / О. Вацеба. – Івано-Франківськ, 1997. – 230 с.
3. Гуйванюк М. Січовий рух у Галичині та Буковині (1900 – 1914 рр.) – Чернівці, зелена Буковина, 2009. – 254 с.
4. Животко А. Історія української преси: Навчальний посібник для студентів факультетів журналістики вищих закладів освіти. – К.: Наша культура і наука, 1999, – 368 с.
5. Історія українського футболу. www.ukrsoccerhistory.com
сайт: <http://chervone.com/forum/46-790-1>.
6. Кобрин Б., Михалюк Ю. Львівське коріння українського футболу. — Львів: Літературна агенція «Піраміда», 2005. — 72 с.
7. Леник В. Українська організована молодь (молодіжні організації від початків до 1914 р.). — Львів:, 1993. — 181 с.
8. Михалюк Ю. Таємниці львівського футболу (Книга І). — Львів: ЛА «Піраміда», 2004. — 192 с.
9. Михалюк Ю., Мелех Р., Назаркевич Ю., Історія українського футболу – Львів, 1999.
10. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900—1939 рр. Спорт досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. — Львів: НВФ «Українські технології», 2004. — 784 с.
11. Папенко Є.М. Зародження чеських і польських сокільських організацій в Австро-Угорській імперії у другій половині XIX ст. та їхній вплив на створення українського «Соколу» – Наукові праці історичного

- факультету Запорізького національного університету, 2015, вип 43. – с. 140 – 144.
12. Спортове Товариство «Україна» (Львів). До 80-річчя заснування: Альманах. Ред. кол. Й. Лось та ін. — Львів: Світ, 1991. — 136 с.
 13. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX – перша пол. XX ст.) – Тернопіль: Економічна думка, 2001. – 696 с.
 14. Усі шляхи ведуть до Львова. Спорт UA. Олена САДОВНИК, «Спортивна газета» –1917.
 15. Футбольний атлас України. Довідково – статистичне видання за підсумками десяти чемпіонатів України з футболу(1992 – 2001).
 16. Шах С. Львів – місто моєї молодости .– Ч.3, с. 84.

WYBRANE ZAGADNIENIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI NORDIC WALKING W OKRESIE PANDEMII

ВИБРАНІ ПИТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

SELECTED ISSUES OF HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF NORDIC WALKING DURING A PANDEMIC

Dariusz Skalski¹, Damian Kowalski¹, Igor Grygus², Bogdan Kindzer³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równym, Instytut Ochrony Zdrowia, Ukraina*

³*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

Słowa kluczowe: sport, Nordic Walking, pandemia, edukacja zdrowotna.

Ключові слова: спорт, скандинавська ходьба, пандемія, медична освіта.

Keywords: sport, Nordic Walking, pandemic, health education.

Streszczenie

Nordic Walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i wyjściowy poziom sprawności fizycznej, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe. Niniejsza praca stanowi odniesienie jej uprawiania do czasu epidemii ogólnoswiatowej. Czas pandemii odebrał ludziom możliwość korzystania z codziennych przyjemności, a wprowadzony lockdown ograniczył działanie hoteli, restauracji, teatrów czy szkół. Podczas wprowadzanych obostrzeń głównym wskazaniem było pozostanie w domu i ograniczenie nawet tak ważnego dla człowieka sportu czy to w siłowni czy też na świeżym powietrzu. Jak trwająca pandemia odnosiła się do wykonywania ćwiczeń Nordic Walking? Czym tak właściwie jest ten sport i jakie korzyści przynosi?

Резюме

Скандинавська ходьба поєднує в собі риси ідеальної фізичної активності для всіх, незалежно від віку, маси тіла та початкового рівня фізичної підготовленості, формує серцево-судинну систему, залучає та зміцнює майже всі м'язи, ефективно спалює калорії, зміцнює суглоби та знімає м'язову напругу. Ця праця є посиланням на її поширення до епідемії у всьому світі. Період пандемії позбавив людей можливості насолоджуватися повсякденними задоволеннями, а запровадження карантину

обмежило роботу готелів, ресторанів, театрів та шкіл. Під час запроваджених обмежень основною рекомендацією було залишатися вдома та обмежити заняття навіть важливими видами спорту, будь то у спортзалі чи на свіжому повітрі. Як пов'язана триваюча пандемія з виконанням вправ зі скандинавської ходьби? Що ж таке цей вид спорту і в чому його переваги?

Summary

Nordic Walking combines the features of an ideal physical activity for everyone, regardless of age, weight and starting level of physical fitness, building cardiovascular fitness, engaging and strengthening almost all muscles, effectively consuming calories, relieving joints and relaxing muscle tension. This work is a reference of its cultivation to the time of the worldwide epidemic. The time of the pandemic deprived people of the opportunity to enjoy everyday pleasures, and the introduced lockdown limited the operation of hotels, restaurants, theaters and schools. During the introduced restrictions, the main recommendation was to stay at home and limit even such important sport, whether in the gym or in the open air. How did the ongoing pandemic relate to Nordic Walking? What exactly is this sport and what are the benefits?

Wstęp

Czas pandemii odebrał ludziom możliwość korzystania z codziennych przyjemności, a wprowadzony lockdown ograniczył działanie hoteli, restauracji, teatrów czy szkół. Podczas wprowadzanych obostrzeń głównym wskazaniem było pozostanie w domu i ograniczenie nawet tak ważnego dla człowieka sportu czy to w siłowni czy też na świeżym powietrzu. Jak trwająca pandemia odnosiła się do wykonywania ćwiczeń nordic walking? Czym tak właściwie jest ten sport i jakie korzyści przynosi?

Czym jest Nordic Walking

Nordic Walking jest to bardziej rozbudowane chodzenie, gdzie do odpychania się używane są również ręce. W Nordic Walking ruchy ramion, stóp, bioder i całego ciała, są podobne do tych, które wykorzystuje się podczas energicznego spaceru. W Nordic Walking przeciwległe i naprzemienne ruchy rąk i nóg, którymi rytmicznie wymachuje się do przodu i do tyłu, są takie same jak podczas normalnego chodzenia, ale za to, tu są zdecydowanie bardziej intensywne. Bardzo istotne jest, aby od samego początku marszu starać się nauczyć poprawnego rytmu i wymachu podczas wykonywania ruchów nordicowych, pozwoli to zapewnić najlepsze efekty treningowe. Nordic Walking - jest to zdecydowanie najlepszy trening zawierający wszystko w jednym [3].



Rysunek 1. Korzyści z Nordic Walking.
Źródło: google.pl

Nordic Walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i wyjściowy poziom sprawności fizycznej, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe. Treningi w grupie dodają motywacji i umożliwiają nawiązywanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. To wszystko można osiągnąć w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni [3, 7].

Historia Nordic Walking

Samych narodzin Nordic Walking dopatruje się w 30-tych latach XX wieku. Wtedy to fińscy sportowcy prowadzeni przez swoich trenerów wykorzystywali kije do tzw. "suchej zaprawy" podczas lata- czyli przygotowaniu kondycji poprzez biegi z kijami. Jako pierwszy nazwę Nordic Walking wprowadził Marko Kantaneva pisząc pracę magisterską na temat wykorzystania narciarskich kijów w treningu. Po opublikowaniu artykułu oraz stworzeniu pierwszych profesjonalnych kijów, rozpoczął popularyzację tej formy aktywności ruchowej. W latach 80-tych ubiegłego wieku nastąpił prawdziwy rozkwit tej dyscypliny. Technika marszu z kijami zaczęła być szeroko stosowana wśród narciarzy biegowych w Skandynawii. Podobny trening w tym czasie zaczynają stosować polscy narciarze. Dzięki licznym badaniom w kolejnych latach, prowadzonym

wśród sportowców okazało się, iż aktywność ta oprócz treningu sportowego może być z powodzeniem stosowana na poziomie rekreacyjnym czy nawet rehabilitacyjnym. Następnie w 1997 roku dzięki współpracy Fińskiego instytutu Sportu w Vierumaki, Fińskiego Centralnego Stowarzyszenia Sportów Rekreacyjnych i Aktywności „Outdoor Suomen Latu” i firmą „Exel”, sport ten został wprowadzony na arenę międzynarodową [3]. W obecnym wydaniu aktywność ta jest dość młodym sportem, jednak ilość osób ją uprawiających szacuje się na ponad 10 milionów ludzi na całym świecie. Co więcej liczba osób uprawiających tę aktywność stale rośnie, zrzeszając zwolenników każdej narodowości, wieku czy płci.

Tabela 1. Największe Potrzeby związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

PRZED PANDEMIA	W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI
1. Regularna aktywność fizyczna - 64,0%	1. ↑ Regularna aktywność fizyczna - 67,5%
2. Sen - dobra jakość snu - 55,8%	2. ↑ Zdrowe odżywianie - 51,5%
3. Czas - na przyjemności i rodzinę - 54,6%	3. ↓ Sen - dobra jakość snu - 50,4%
4. Zdrowe odżywianie - 47,4%	4. ↓ Czas - na przyjemności i rodzinę - 44,7%
5. Zminimalizowanie stresu - 38,4%	5. ↑ Równowaga psychiczna - 43,9%
6. Poczucie spełnienia zawodowego - 37,4%	6. ↓ Zminimalizowanie stresu - 40,7%
7. Rozwój osobisty - 36,5%	7. ↓ Rozwój osobisty - 32,8%
8. Równowaga psychiczna - 35,4%	8. ↓ Poczucie spełnienia zawodowego - 31,7%

Źródło: medycynapraktyczna .pl

Trzy poziomy zaawansowania w Nordic Walking

Nordic Walking oferuje trzy poziomy zaawansowania, co daje możliwość indywidualnego dopasowania.

1. Poziom zdrowotny

Poziom ten jest zalecany dla tych osób, które mają wszelkiego rodzaju ograniczenia ruchowe, aby mogli pracować nad swoją kondycją i zdrowiem na niskim poziomie intensywności w miły i przyjemny sposób. Podczas spacerów ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami, stawy są odciążane, zwiększa się ulga i komfort w okolicach szyjno-barkowych, a plecy i kręgosłup są wspierane. Nordic Walking przynosi zatem ulgę dla tych, którzy narzekają na ograniczenia

ruchomości i bóle w okolicach kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Doskonałą okazję, aby polepszyć swój stan zdrowia mają również pacjenci kardiologiczni, ludzie z nadwagą, zapaleniem oskrzeli czy, z chorobami reumatycznymi. Nie ma bowiem żadnych przeciwwskazań, aby uprawiali Nordic Walking na poziomie zdrowotnym [10].

2. Poziom fitness

Na poziomie fitness ćwiczy się całe ciało. Podczas prawidłowo wykonywanej techniki, ćwiczący poznają na sobie wszystkie pozytywne efekty tej formy treningu. Tętno serca jest przeciętnie 5-17 uderzeń wyższe, a konsumpcja energii wzrasta aż do 46%. Jak pokazują te statystyki wytrzymałość osoby uprawiającej Nordic Walking jest trenowana już od pierwszej sesji treningowej. Nordic Walking można uprawiać samodzielnie, ale trening w grupie jest bardzo motywujący i przyjemny.

3. Poziom sport

Technika sportowa odpowiednia jest dla bardzo wytrenowanych sportowców, którzy pragną wyzwać w aktywności sportowej. Na poziomie tym ćwiczy się do granic fizyczne możliwości, poprzez dobrze zaprojektowany program treningowy. Oprócz technik treningu górskiego, chodzenia, biegania, skakania po różnym podłożu, istotną częścią techniki sportowej są ćwiczenia wzmacniające wszystkie duże grupy mięśniowe. Ważne jest, aby przed podjęciem treningu na poziomie sportowym, dobrze opanować technikę klasyczną oraz mieć doświadczenie w wykorzystaniu kijków do różnorodnych ćwiczeń siłowych. Trening sportowy można prowadzić także na trzech poziomach: dla początkujących, dla entuzjastów fitness i dla sportowców. Trening dla początkujących, czyli dla tych, którzy chcą zwiększyć intensywność swoich marszów oraz je urozmaicić, to dodatkowy program ćwiczeń oprócz zwykłego, regularnego marszu Nordic Walking. Głównym celem takiego treningu będzie poprawa podstawowej wytrzymałości. Dla entuzjastów fitness, poziom sportowy może składać się z treningu podstawowej wytrzymałości, wytrzymałości szybkościowej i treningu wytrzymałości beztlenowej. Sportowcy natomiast mogą wykorzystać Nordic Walking w swoim treningu wytrzymałości podstawowej, ale także szybkościowej oraz maksymalnej, zarówno w trakcie sezonu startowego jak i w okresie przygotowawczym. Trening Nordic Walking na poziomie sportowym jest bardzo intensywny, jest to 80-95% maksymalnej wartości tętna. Powinien zatem odbywać się z częstotliwością nie większą niż raz, dwa razy w tygodniu, najlepiej na miękkim podłożu z wyłączeniem twardego asfaltu, betonu oraz skrajnie trudnego terenu. Na tym poziomie Nordic Walking to coś więcej niż tylko marsz z kijkami.

Trening sportowy obejmuje między innymi:

- trucht z kijkami (Nordic jogging) – polega na wolnym zrelaksowanym biegu, w którym stopy atakują podłoże piętą i przetaczając się odbijają się od niego podstawą palucha;
- trucht z wydłużonym krokiem i odbiciem od podłoża (Nordic striding) – to trucht z wydłużonym krokiem i lekkim odbiciem od podłoża, bez podnoszenia kolan w górę, kijki pracują naprzemiennie;
- wieloskoki z nogi na nogę (Nordic leasing) – polega na zwiększeniu prędkości biegu i trzymania kolana nogi wykroczonej w górę tak, aby noga zakroczna łatwo wysuwała się do przodu. Jak tylko kolano jest podniesione do góry, należy opuścić nogę wykroczną na podłoże w punkcie poniżej środka ciężkości;
- różne formy skoków (Nordic jumping) – skoki do przodu jednonóż, obunóż z nogą wykroczną utrzymaną blisko podłoża i oburęcznym oddechem się kijkami od podłoża;
- bieg z kijkami (Nordic Running) – wymaga już wyższej niż przeciętnej sprawności fizycznej. Technika biegu jest bardzo podobna do tej jaka występuje w Nordic Walking, jednakże biegnąc z kijkami praca ramion jest wolniejsza w porównaniu z tradycyjnym biegiem, w którym ramiona poruszają się szybko w rytm pracy nóg w niewielkim zakresie ruchu.

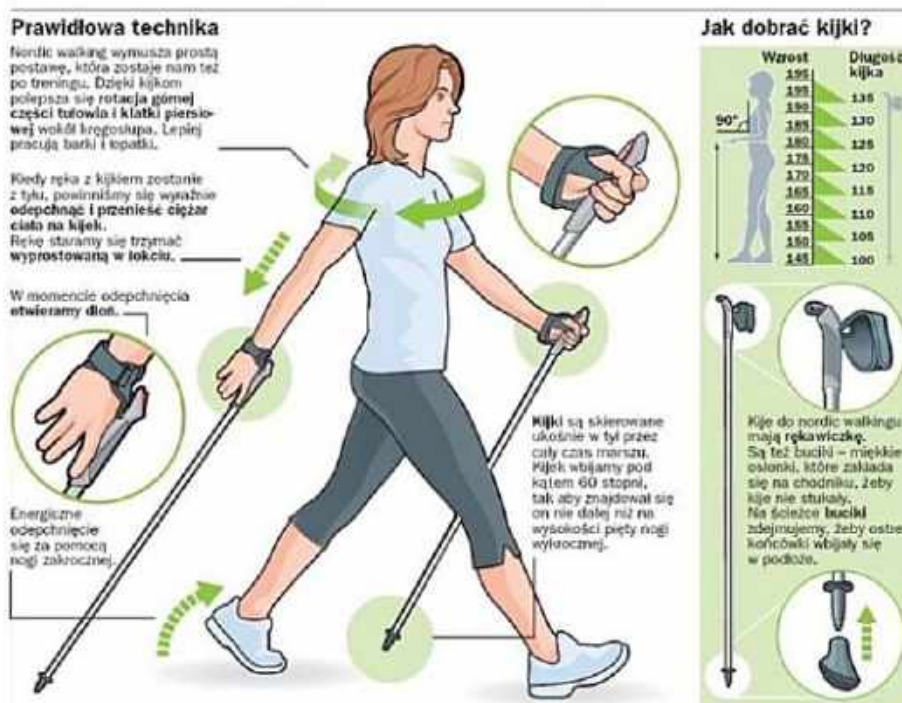
Dla kogo Nordic Walking?

Ponieważ Nordic Walking można uprawiać na trzech różnych poziomach zaawansowania, to z powodzeniem każda osoba może indywidualnie dobrać sobie intensywność treningu do możliwości swojego organizmu [1]. Śmiało można więc powiedzieć, że Nordic Walking jest prozdrowotny i odpowiedni dla wszystkich, zwłaszcza dla tych, którzy:

- potrzebują zrzucić wagę dla celów zdrowotnych, gdyż skutecznie „pali” kalorie, angażując duże grupy mięśniowe;
- chcą skutecznie wzmocnić prawie wszystkie mięśnie swojego ciała – podczas chodzenia aktywnie używamy jedynie nóg [3], natomiast ramion tylko do utrzymania równowagi. W Nordic Walking energiczna praca ramion zwiększa prędkość, dodanie kijków i dobrej techniki stwarza kończynom górnym opór, który angażuje mięśnie brzucha, klatki piersiowej, grzbietu i ramion;
- mają problemy ortopedyczne, zaburzenia równowagi i nie mogą nadmiernie obciążać stawów – Nordic Walking redukuje obciążenie stawów kolanowych u osób otyłych, a dobrze dobrane kijki umożliwiają utrzymanie prawidłowej postawy oraz stabilności podczas marszu. Kij-

- ki symulują dwie „dodatkowe” nogi, które powodują lepsze rozłożenie ciężaru ciała, zmniejszając jednocześnie nacisk na stawy;
- mają problemy z ruchomością górnego odcinka kręgosłupa oraz z napięciem mięśniowym w okolicy barków i szyi – Nordic Walking łagodzi dolegliwości bólowe okolic szyi i barków, poprawia ich mobilność oraz zwiększa ruchomość klatki piersiowej. Zwiększona wytrzymałość mięśni oraz lepsza rotacja tułowia pozytywnie wpływają na obniżenie napięcia mięśni górnej połowy ciała;
 - są pacjentami kardiologicznymi i szukają bezpiecznej formy aktywności ruchowej – Nordic Walking obniża spoczynkowe ciśnienie krwi, poprawia tolerancję glukozy, obniża cholesterol (zwiększając HDL), aktywizuje ruchowo, a tym samym obniża masę ciała;
 - są w podeszłym wieku i chcą uprawiać zdrową aktywność ruchową – Nordic Walking jest bezpieczną formą ćwiczeń nawet na twardych i śliskich nawierzchniach, gdyż daje dodatkowe punkty podparcia, a przy tym skutecznie odciąża stawy;
 - szukają urozmaicenia w swoich programach treningowych – Nordic Walking zwiększa siłę, moc, wytrzymałość, koordynację i równowagę, a w zależności od założonych celów może być jednostką treningową (1-3 razy w tygodniu) lub częścią programu treningowego danej dyscypliny;
 - potrzebują motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową, Nordic Walking jest 40% bardziej efektywniejszy niż spacer i 200% fajniejszy niż bieganie. W Nordic Walking najlepsze jest to, że praktycznie nie ma żadnych przeciwwskazań, aby zacząć go uprawiać. Każdy teren będzie odpowiedni czy to ścieżka górską, plaża, park, czy uliczka koło domu.

Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Dzieci i młodzież szkolna, jako najmłodsi adepci Nordic Walking dzięki regularnym spacerom, ćwiczeniom gimnastycznym i zabawom z kijkami mogą wyrobić sobie prawidłową postawę, wzmocnić aparat kostno-stawowy, zyskać kondycję w mniej inwazyjny dla stawów sposób, niż nie lubiane bieganie na zajęciach wychowania fizycznego. Przede wszystkim jednak nabędą zdrowych nawyków ruchowych na całe życie.



Rysunek 2. Nordic Walking: krok po kroku.

Źródło: xilo.białystok.pl

Zalety i zdrowotne aspekty Nordic Walking

Nordic Walking łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich, gdyż:

- jest łatwy i szybki do nauczenia,
- mogą go uprawiać wszyscy, bez względu na wiek, wagę i poziom sprawności fizycznej,
- jest możliwy do uprawiania wszędzie i w każdym czasie,
- jest 40-50% efektywniejszy niż marsz bez kijków,
- odciąża cały aparat ruchowy do 30%,
- uaktywnia 90% mięśni całego ciała,
- spala przeciętnie od 20% do 46% więcej kalorii niż podczas zwykłego marszu,
- konsumuje około 400 kcal na godzinę, podczas gdy zwykły chód pochłania 280 kcal w tym samym czasie,
- zwiększa pobór tlenu przeciętnie o 20-58% w zależności od intensywności wbijania kijków,
- efektywnie trenuje wszystkie mięśnie kończyn dolnych, prostowniki kończyn górnych, wzmacniając mięśnie tułowia, ramion, barków a także brzucha,

- nie obciąża nadmiernie i nie pogarsza stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych, jednocześnie redukuje obciążenie kolan u osób otyłych,
- zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodząc napięcie mięśniowe w okolicy barków,
- jest bezpieczną formą ćwiczeń na twardych i śliskich nawierzchniach
- kijki umożliwiają utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie,
- poprawia sprawność układu krążenia, tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę,
- uczy balansu i koordynacji,
- podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu,
- obniża hormony stresu,
- obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL,
- zapobiega cukrzycy,
- wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy,
- jest optymalnym kardiotreningiem do redukcji masy ciała.

Sprzęt do Nordic Walking

1. Dobór właściwej długości kijków

W trakcie rozwoju Nordic Walking znaczenie doboru odpowiednich kijków było pierwszorzędne, gdyż cele, spodziewane korzyści oraz komfort uprawiania tej aktywności ruchowej wyznaczają pewne wymagania takiemu sprzętowi [8]. Nordic Walking to typowo wytrzymałościowe ćwiczenie, a marsze trwają stosunkowo długo, co oznacza, że niewygodny kijek oraz niedostateczna technika jego używania mogą spowodować urazy przeciążeniowe i obniżyć komfort uprawiania tej aktywności ruchowej. Właściwa długość kijka do Nordic Walking związana jest ze wzrostem osoby. Jest to ważny czynnik komfortu i bezpieczeństwa, ale także odgrywa istotną rolę w skuteczności uprawiania Nordic Walking [3]. Kijkiem o odpowiedniej długości można odpychać się za linią tułowia, a zatem mięśnie kończyn górnych, barków oraz górnej części pleców mogą być zaangażowane w tym odepchnięciu.

Wybierając długość kijka powinniśmy wziąć pod uwagę takie czynniki jak:

- wzrost osoby,
- długość kroku,
- ruchomość w stawach,
- proporcje kończyn,
- poziom sprawności fizycznej,

- długofalowe cele treningowe,
- umiejętności techniczne,
- rodzaj nawierzchni i terenu.

Właściwa długość kijka może być mierzona przy pomocy przywiedzionej do ciała oraz zgiętej pod kątem 90 stopni kończyny górnej, kiedy uchwyt rękojeści kijka jest rozluźniony, a kijek bez „bucika asfaltowego” oparty jest o podłogę pod kątem prostym. Osoba z większym doświadczeniem w Nordic Walking lub mająca większą sprawność fizyczną może wybrać kijek trochę dłuższy. Podczas nauczania techniki Nordic Walking początkowo dobiera się kijki o 5cm krótsze, a po dobrym opanowaniu techniki stosuje się kijki właściwej długości lub o 5cm dłuższe. Trenujący sam decyduje jaka długość kijka jest dla niego najlepsza, aby czuł się komfortowo.

Zalety używania kijków:

- umożliwiają utrzymanie lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w każdym terenie,
- czynią sylwetkę bardziej wyprostowaną i nieco wysuniętą do przodu, w ten sposób uruchomione mięśnie grzbietu zwiększają wsparcie pleców,
- zwiększają skuteczność rotacji górnej części tułowia oraz klatki piersiowej wokół kręgosłupa, aktywują też ruchomość barków i łopatek,
- łagodzą nacisk na stawy powodowany przez chód – część ciężaru ciała jest skierowana na kijki (jedno wbicie kijka odciąża około 5kg), a zatem plecy są w bardziej łagodnym położeniu i nie ma napięcia mięśniowego, zwiększającego ryzyko kontuzji,
- pomagają utrzymać optymalny środek ciężkości podczas chodu, co odgrywa istotną rolę w za to ułatwia rehabilitację ruchową,
- łagodzą sposób w jaki pięta kontaktuje się z podłożem i sprawiają, że kolana poruszają się bardziej elastycznie.

2. Odpowiednie obuwie

W Nordic Walking odpowiednie obuwie jest niezmiernie ważnym elementem, aby trening był bardziej przyjemny i lepszej jakości. Dobre obuwie powinno zapewnić doskonałe podparcie dla stóp [4]. Stabilne podeszwy są szczególnie ważne, aby dobrze stawiać stopę i uniknąć kontuzji [8]. Przy doborze obuwia powinno się także zwrócić uwagę na to, aby nasze palce miały wystarczającą przestrzeń. Buty nie mogą być zbyt ciasne, gdyż może to spowodować puchnięcie i ból stóp podczas marszu. Niektóre firmy produkujące sprzęt sportowy mają w swoim asortymencie specjalne obuwie do Nordic Walking, jednak można również używać butów do biegania lub trekkingowych. Wszystko zależy od pogody i oczywiście od zasobów naszego portfela.

3. Sportowy strój

Biorąc pod uwagę fakt, że Nordic Walking jest formą aktywności ruchowej, ważne jest, aby odpowiednio dobrać strój, w którym będziemy czuć się wygodnie i komfortowo. Każda osoba powinna znaleźć najwygodniejsze dla siebie połączenie odzieży w zależności od okoliczności chodzenia. To, ile warstw na siebie włożymy zależy oczywiście od warunków atmosferycznych oraz od tego w jakim stopniu nasz organizm produkuje ciepło. Pierwsza, wewnętrzna warstwa ma za zadanie kontrolować krążenie oraz wchłaniać pot, aby skóra pozostała sucha i ciepła. Najlepiej, aby była wykonana z naturalnych włókien. Świetnie sprawdza się bielizna oddychająca i odprowadzająca wilgoć np. narciarska. Można mieć wtedy gwarancję dobrej wentylacji. Zadaniem średniej warstwy jest dostarczenie ciała ciepła oraz izolacji przed zimnem. Materiał powinien przetransportować wilgoć do warstw zewnętrznych. Wskazane jest, aby szczególnie zimą zadbać o to, by nosić średnią warstwę. Zewnętrzna warstwa chroni nas przed wiatrem i deszczem.

Dlaczego Nordic Walking jest tak fascynujący?

Ten „magiczny” spacer po zdrowie śladem Finów, pionierów Nordic Walking na świecie, łączy w sobie to wszystko co najważniejsze w promowaniu zdrowia i szeroko rozumianej profilaktyki. Wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, zwiększa saturację krwi, obniża ciśnienie spoczynkowe, angażuje duże grupy mięśni całego ciała, uruchamia górny odcinek kręgosłupa i rozluźnia napięcia okolic szyjno-barkowych. Oprócz tego odciąża stawy i spala duże ilości kalorii w zależności od intensywności wbijania kijków, a przy tym jest stosunkowo niedrogi i łatwy w opanowaniu na poziomie podstawowym. Dobre opanowanie Nordic Walking wcale nie jest łatwe i wymaga fachowego instruktażu, aby w pełni odnosić korzyści zdrowotne i nie wyrządzić sobie krzywdy [12]. Jeśli do tego doda się niezaprzeczalne walory towarzyskie podczas treningu w grupie, zalety ćwiczeń na świeżym powietrzu w bezpośrednim kontakcie z naturą podczas długich „uporządkowanych” marszów z wyprostowaną biomechanicznie sylwetką, to uzyskujemy skuteczny sposób na całoroczny trening prozdrowotny możliwy do odbycia w dowolnym terenie bez konieczności poszukiwania centrów fitness i specjalistycznych klubów [10].

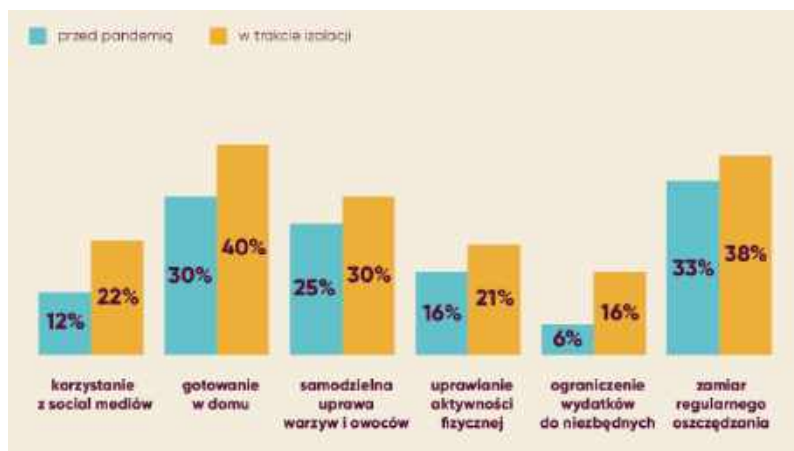


Rysunek 3. Aktywność Polaków.
Źródło: Multisport.pl

Nordic Walking, a pandemia

Odnalezienie się w nowej sytuacji nie było łatwe ani dla trenujących ani dla klubów i miejsc rekreacji, które finansują swoje istnienie z obecności ludzi na zajęciach i eventach zawodach. Branża sportowa obok turystycznej zostały najbardziej poszkodowane przez zakaz przemieszczania się i zgromadzeń tzw. lockdown. Społeczeństwo zaczęło adaptować swoje warunki do możliwości treningowych oraz kupować drobny sprzęt do ćwiczeń. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych a przestrzeni domowej budzi szereg problemów i potrzeba dużej motywacji do ich uprawiania a trzeba to pogodzić z życiem rodzinnym oraz codziennymi obowiązkami domowymi. Polska tak jak inne kraje poddała się treningowi za pośrednictwem internetu i to można określić jako pozytywne zjawisko, ponieważ cały świat ogólnopojętego fitnessu jako stylu życia wspierał się w dobie zamknięcia miejsc rekreacji oraz całe „community” rozumiane jako wspieranie przez środowisko treningowe zostało uruchomione, ażeby jeszcze bardziej łączyć osoby trenujące i motywować do treningu w domu. Pełniło to także rolę swoistej grupy wsparcia która mocno oddziaływała na

poczucie, że tak trudnych czasach dana jednostka nie została sama, ale jest grupa ludzi która wspiera się w dążeniu do celu. Pomimo odwołania ważnych zawodów, do których wielu uczestników przygotowywała się latami oraz braku bezpośredniej rywalizacji wielu ludzi trenowało i porównywało swoje wyniki na platformach sportowych. Nie brakowało także motywacji w formie zawodników, którzy dokonywali rzeczy wydawałoby się niedorzecznych tak jak np. maraton przebiegnięty wokół stołu lub triathlony ukończone na podwórku. Te wszystkie wyczyny pokazywały, że jak zwykle wszystkie bariery są w naszej psychice i za wszystkim można sobie poradzić. Nordic Walking w czasie pandemii, nie został ograniczony w znacznym stopniu. Oczywiście głównym przesłaniem obostrzeń było pozostanie w domu, ale spacer w z kijami w pojedynkę był dozwolony. Podczas ćwiczeń nie można było jednak zapomnieć o środkach ostrożności jakim są maseczka czy też zachowanie odpowiedniego dystansu. Na początku wprowadzenia lockdownu zostały zamknięte parki oraz lasy, w tym czasie wykonywanie tego sportu mogło być utrudnione, lecz Nordic Walking to nie tylko wyprawy po trudnym terenie, miejskie chodnikowe miejsca również do tego się nadają. W późniejszym czasie restrykcje nie były już tak surowe i lasy pozostawały otwarte. Ruch fizyczny stał się bardzo ważnym aspektem po długim pozostawaniu w domu. W obecnym czasie sport na świeżym powietrzu jest dozwolony dla większej liczby osób, bo aż dla 25. Można śmiało wybrać się na długie wyprawy z szerszą grupą osób.



Rysunek 3. Wpływa pandemii na zachowania Polaków (procent badanych).

Źródło: tvnmedia.pl (maj 2020).

Podsumowanie

Nordic Walking jest sportem, który daje radość nie tylko starszym, ale także i młodszemu odbiorcy. Za jego sprawą na ciało wpływa wiele korzyści zdrowotnych oraz fizycznych. Ćwiczenia są łatwe, przyjemne i proste w wykonywaniu, a sprzęt dostępny i w przystępnych cenach. Nordic walking jest również doskonałą formą aktywności w czasie pandemii, ponieważ możemy go wykonywać samemu, ale też w małych grupach, nie naruszając wprowadzonych obostrzeń. Pandemia obnażyła słabe strony systemu dbania o aktywność fizyczną w domowym zaciszu oraz pokazała jak ważna jest socjalizacja w aktywności ruchowej i jak wielką motywacją jest z niej czerpana. Udoskonalenie platform treningowych oraz możliwości trenowania w ulubionym miejscu on-line jest pozytywnym zjawiskiem, które należy odnotować jako plus pandemii. Jak wynika z powyższych badań nad aktywnością fizyczną w dobie pandemii nowa rzeczywistość spowodowała rozwój nowych form dochodów dla klubów fitness oraz w samych uczestnikach rekreacji wytworzyła adaptacje polegające na motywacji oraz zdolności do treningu w domu poprzez posiadanie drobnego sprzętu treningowego i miejsca do jego wykonania. Nordic Walking jako bardzo prosta forma ruchu może towarzyszyć w każdych warunkach i nawet przy dużych obostrzeniach.

Bibliografia

1. Abraham M.F. *Modern Sociological Theory. An Introduction*. Delhi Oxford University Press, Bombay – Calcuta – Madras, 1982.
2. Demel M. *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa, 1980.
3. Kantaneva M. *Original Nordic Walking e-book*. Finlandia, 2004.
4. Kobierecki M. *Kultura fizyczna a kultura*. Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku. Włocławek, 2016.
5. Kosiewicz J. *Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza*. AWF, Warszawa, 2007.
6. Kowalczyk S. *Społeczno-integracyjna funkcja sportu*, w: *Społeczny wymiar sportu*, red. Z. Dziubiński. Warszawa, 2003.
7. Krawczyk Z. *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym*. Kraków, 1985.
8. Marciniak J. *Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych*. WSiP Warszawa, 1998.
9. Mękota K. *Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty teoretyczne oraz implikacje metodyczne* (red.) J. Raczek. AWF Katowice, 1986.
10. Przetacznik-Gierowska M., Makiełto-Jarża G. *Psychologia rozwoju i wychowania wieku dziecięcego*. WSiP, Warszawa, 1988.

11. Urniaż J. *Gospodarka i polityka a szkolne wychowanie fizyczne w wybranych krajach europejskich i Polsce na przestrzeni dziejów*. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Częstochowa, 2017.
12. Winiarski R. *Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej*, [w:] Sport dla wszystkich. cz. II, H. Piotrowska (red.). „ZW-P Arjada”, Warszawa, 1995.
13. Wohl A. *Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki*. t. I, II, AWF, Warszawa, 1979.
14. Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki. Warszawa, 2007.

ZACHOWANIA KONSUMENTÓW W OKRESIE PANDEMII (CERTYFIKACJA KOSMETYKÓW I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIA KONSUMENCKIE I POSTRZEGANIE MARKI)

ПОВЕДІНКА СПОЖИВАЧА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ (КОСМЕТИЧНА СЕРТИФІКАЦІЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧА ТА СПРИЙНЯТТЯ БРЕНДУ)

CONSUMER BEHAVIOR IN A PANDEMIC PERIOD (COSMETIC CERTIFICATION AND THEIR EFFECT ON CONSUMER BEHAVIOR AND BRAND PERCEPTION)

Natalia Gniadek¹, Joanna Winter²

¹*Wyższa Szkoła Demokracji im. ks. J. Popiełuszki w Grudziądzu*

²*Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi*

Słowa kluczowe: pandemia COVID- 19, zachowania konsumenta, kosmetyk naturalny, certyfikacja, decyzje konsumenckie.

Ключові слова: пандемія COVID-19, поведінка споживачів, натуральна косметика, сертифікація, рішення споживачів.

Keywords: COVID-19 pandemic, consumer behavior, natural cosmetics, certification, consumer decisions.

Streszczenie

Celem artykułu jest poznanie zachowań konsumenta i jego postrzegania marki w okresie pandemii COVID- 19, w związku z certyfikacją kosmetyków naturalnych, ekologicznych i organicznych. W pracy dokonano omówienia zagadnień związanych z kosmetykami naturalnymi. Przedstawiono również instytucje zajmujące się certyfikacją produktów tej gamy oraz proces i wytyczne jakie przyświecają produkowaniu kosmetyków podlegających certyfikacji. Ważne było także omówienie zachowań konsumentów na rynku kosmetycznym w okresie pandemii, czasie niepewnym i trudnym. W ramach artykułu przeprowadzono również badania, które pozwoliły uzyskać odpowiedź na to, czy w okresie pandemii certyfikacja ma wpływ na dokonanie zakupu i postrzeganie marki kosmetyku naturalnego, jak i poznanie czynników wpływających na zachowania konsumenta na rynku kosmetycznym.

Резюме

Мета статті-дізнатися про поведінку споживачів та сприйняття бренду під час пандемії COVID-19 у зв'язку з сертифікацією натуральної, екологічної та органічної косметики. У статті обговорюються питання, пов'язані з натуральною косметикою. Також були представлені установи, які беруть участь у сертифікації продуктів цього асортименту а також процес та керівні принципи, які керують виробництвом косметичних засобів, що підлягають сертифікації. Важливо також було обговорити поведінку споживачів на

ринку косметики під час пандемії та невизначених і важких часів. У рамках статті також було проведено дослідження, яке дозволило отримати відповідь на те, чи під час пандемії сертифікація впливає на придбання та сприйняття бренду натуральної косметики, а також дізнатися про чинники, які впливають на поведінку споживача на ринку косметики.

Summary

The aim of the article is to learn about consumer behavior and brand perception during the COVID-19 pan-demia, in connection with the certification of natural, ecological and organic cosmetics. The paper discusses issues related to natural cosmetics. The institutions involved in the certification of products in this range as well as the process and guidelines that guide the production of cosmetics subject to certification were also presented. It was also important to discuss consumer behavior in the cosmetics market during the pandemic, uncertain and difficult times. As part of the article, research was also carried out that allowed to obtain an answer to whether, during the pandemic, certification has an impact on the purchase and perception of the brand of a natural cosmetic, as well as learning about the factors influencing consumer behavior in the cosmetics market.

Wstęp

Współcześnie wyłania się nowy rodzaj konsumenta, który ogranicza swoje wydatki, jest bardziej zaawansowany w korzystaniu z technologii cyfrowych i w bardziej przemyślany sposób podejmuje decyzje zakupowe. W nowej rzeczywistości konsumenci zmienili swoje postrzeganie produktów, zwracając uwagę przede wszystkim na łatwość zakupów, szukając firm oferujących rozsądne ceny oraz takich, którym można zaufać. Jak się okazuje, na zachowania konsumentów na rynku kosmetycznym wpływa niewątpliwie wiek i płeć osób kupujących. Płeć w sposób oczywisty dzieli rynek kosmetyczny na ten przeznaczony dla kobiet i mężczyzn. Mimo, że kosmetyki przeznaczone dla kobiet stanowią większość, to jednak segment produktów dla mężczyzn systematycznie się powiększa. Ponadto zmiana struktury wieku konsumentów wpływa na liczbę wytwarzanych produktów przeznaczonych dla odpowiednich kategorii wiekowych. Przykładem może być zwiększenie popularności kosmetyków zapobiegających starzeniu się skóry lub odwrotnie. Natomiast okres pandemii COVID-19 spowodował to, że konsumenci zdecydowanie silniej zwracają uwagę na produkty pewne, zaufane, potwierdzone certyfikacją.

Pandemia a gospodarka

Pandemia COVID-19, zamrożenie gospodarki, troska o własne bezpieczeństwo, obniżenie dochodów lub utrata pracy w zdecydowany sposób odcisnęły piętno na zwyczajach zakupowych konsumentów na całym świecie. Według globalnego badania KPMG (Raport KPMG International pt. „Consumers and the new reality” omawia wpływ pandemii COVID-19 na potrzeby, zachowania i preferencje konsumentów. W badaniu wzięło udział ponad 12 tys. konsu-

mentów ze: Stanów Zjednoczonych, Brazylii, Wielkiej Brytanii, Kanady, Francji, Hiszpanii, Włoch, Niemiec, Japonii, Australii, Chin oraz Hong Kongu. Badanie było przeprowadzone w okresie od 29 maja do 8 czerwca 2020 r.). Poczucie niepewności, lęk o własne bezpieczeństwo oraz większa troska o budżet w niepewnych czasach, doprowadziły również do zmian w zachowaniach konsumenckich i sposobach, w jakich ludzie dokonują zakupów. Wg badania KPMG International nowe trendy, które przyspieszyły wraz z początkiem COVID-19, będą miały trwały charakter zarówno w czasie, jak i w wymiarze geograficznym, a ich całkowity wpływ na zachowania konsumentów ma poważne konsekwencje. Wyniki raportu wskazują, że w czasie pandemii koronawirusa zdaniem 63% respondentów kluczowym czynnikiem, który w największym stopniu wpływa na podjęcie decyzji zakupowej przez klientów na całym świecie jest stosunek jakości do ceny oferowanego produktu. 40% respondentów badania przyznało, że z powodów finansowych ogranicza swoje wydatki, a osoby najbardziej dotknięte kryzysem, rezygnują z droższych, markowych zakupów lub podróży, ograniczając swoje wydatki do niezbędnego minimum. Taki ekonomiczny wpływ pandemia COVID-19 będzie miała na konsumentów jeszcze przez dłuższy czas. W kontekście obecnej sytuacji pandemicznej w artykule podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Jak według respondentów w okresie pandemii certyfikacja wpływa na postrzeganie marki i decyzje dotyczące zakupu kosmetyków naturalnych?

Zgodnie z art. 2 Ustawy z dnia 11 marca 2013 roku o kosmetykach, „kosmetykiem jest każda substancja chemiczna lub mieszanina, przeznaczone do zewnętrznego kontaktu z ciałem człowieka: skórą, włosami, wargami, paznokciami, zewnętrznymi narządami płciowymi, zębami i błonami śluzowymi jamy ustnej, których wyłącznym lub podstawowym celem jest utrzymanie ich w czystości, pielęgnowanie, ochrona, perfumowanie, zmiana wyglądu ciała lub ulepszenie jego zapachu” (5). Z kolei w art. 3 tejże ustawy określono termin „składnik kosmetyku”, według którego jest to „substancja chemiczna pochodzenia syntetycznego lub naturalnego lub jej mieszanina”. Według Ustawodawcy „nie są składnikami kosmetyku wynikające z procesu technologicznego zanieczyszczenia, pomocnicze materiały techniczne oraz rozpuszczalniki i nośniki kompozycji zapachowych i aromatycznych” (5). Przenosząc tę definicję na usługi kosmetyczne, uznać je należy za specjalny rodzaj usług związanych z wpływaniem na stan skóry i inne części ciała człowieka, zmienianiem procesów fizjologicznych, usuwaniem defektów skórnych bądź upiększaniem. Według J. Newerli-Guza „usługi takie oferowane są przez firmy kosmetyczne, które zajmują się opracowaniem coraz to skuteczniejszych preparatów” oraz „gabinety kosmetyczne, które oferują szeroki wybór zabiegów”, a także „ośrodki odnowy biologicznej, spa i gabinety medycyny estetycznej” (43, 47).

Zarówno w ustawie 11 marca 2013 roku o kosmetykach, jak i Dyrektywie Kosmetycznej 76/768/WE – aktach prawnych definiujących bardzo szeroko pojęcie produktu kosmetycznego nie ma definicji ekologicznego ani naturalnego produktu kosmetycznego. Różnorodne interpretacje tych pojęć kreowane z jednej strony przez producentów surowców – składników kosmetyków, samych produktów kosmetycznych, z drugiej przez jednostki certyfikujące doprowadziły do wyodrębnienia się dwóch standardów dotyczących zarówno składników, jak i produktów naturalnych oraz ekologicznych (41).

Kosmetyki naturalne często określane są jako ekologiczne, czy też organiczne. Jak zauważyła B. Mirkowska „kosmetyki naturalne traktowane są jako produkty bezpieczne dla skóry, jak i dla środowiska” (1). Okazuje się, że pierwsze kosmetyki naturalne powstały z myślą o skórze wrażliwej, skłonnej do podrażnień, a także jako produkty dla dzieci. Idea stworzenia preparatów opartych na składnikach naturalnych zrodziła się w 1996 roku. W tym też roku powołano stowarzyszenie, którego zadaniem było ujednolicenie sformułowania dotyczącego wyrobów naturalnych (2). Została też opracowana definicja kosmetyku naturalnego. Zgodnie z wytycznymi Ekspertów Produktów Kosmetycznych przy Komitecie Zdrowia Publicznego Rady Europy jest to „kosmetyk otrzymywany ze składników pochodzenia naturalnego (roślinnego, zwierzęcego, mineralnego) uzyskanych metodami fizycznymi (np. tłoczenie, ekstrakcja, filtracja, destylacja, suszenie, itp.), mikrobiologicznymi lub enzymatycznymi (3), przy czym składniki kosmetyków naturalnych nie powinny zawierać żadnych zanieczyszczeń mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia ludzkiego (27). Sugerując się powyższą definicją, B. Mirkowska kosmetyk naturalny uznała za „produkt, którego celem jest upiększenie i pielęgnacja z wykorzystaniem substancji naturalnych”. Zgodnie z definicją przedstawioną przez autorkę produkt naturalny winien być przyjazny dla skóry i środowiska. Ponadto ważne jest, aby sprzyjał zdrowiu, a przy tym wspierał samoregulację organizmu i wspomagał przez długi czas utrzymywanie naturalnej urody i harmonijny rozwój ciała i ducha” (2).

Obostrzenia w produkcji kosmetyków

Produkcja kosmetyków naturalnych wiąże się z braniem pod uwagę wielu obostrzeń. Z pewnością z ich produkcją, jak podkreśla B. Mirkowska, wiąże się też dodatkowe koszty, choćby te związane z certyfikacją produktu (2).

Przy produkcji kosmetyków naturalnych nie można stosować takich substancji, jak:

- olej mineralny, parafinowy i inne pochodne ropy naftowej (również glikole),
- silikony,

- substancje etoksylowane - PEG,
- barwniki syntetyczne,
- aromaty syntetyczne oraz syntetyczne kompozycje zapachowe,
- poliakrylany (karbomery),
- czwartorzędowe zasady amoniowe,
- syntetyczne pochodne kwasów lub alkoholi tłuszczowych,
- konserwanty nieidentyczne z naturalnymi (np. parabeny, fenoksyetanol),
- surowce pozyskane z martwych zwierząt (np. tłuszcze, białka, żywe komórki) (2).

Ponadto, jak wskazuje Mirkowska, „zabrania się stosowania jakiejkolwiek substancji testowanej na zwierzętach lub konserwowanej drogą napromieniania” (2). Jednakże do produkcji zezwala się na stosowanie typowych procesów chemicznych do otrzymywania składników naturalnych, jak chociażby sulfonowanie, uwodorowanie, co jak podkreśliła E. Starzyk, z chemicznego punktu widzenia jest nielogiczne (4).

Przy wytwarzaniu ekokosmetyków ważny jest także dobór opakowania (szare, tekturowe, bez folii), po utylizację odpadów produkcyjnych (8). Opakowanie według przepisów ustawy to „wprowadzone do obrotu wyroby, w tym wyroby bezzwrotne wykonane z jakichkolwiek materiałów, przeznaczone do przechowywania, ochrony, przewozu, dostarczania lub prezentacji produktów, od surowców do towarów przetworzonych” (25). Na rynku kosmetycznym zauważa się zmniejszenie liczby opakowań. Większość kosmetyków w drogeriach, perfumeriach, aptekach jest pakowana w opakowania, które bezpośrednio stykają się z kosmetykiem. Zdarzają się też opakowania wtórne, z tworzywa sztucznego i dodatkowo włożonego do opakowania z tektury. Jednakże zauważyć należy, że tektura jako produkt jest najmniej szkodliwa dla środowiska (6). Innym przykładem opakowania jest dodatkowe zafoliowanie produktu – w przypadku perfum, są one opakowane butelką, następnie kartonikiem i na końcu folią. Ustawa z dnia 11 maja 2001 roku o obowiązkach przedsiębiorców w zakresie gospodarowania niektórymi odpadami oraz o opłacie produktowej i opłacie depozytowej nałożyła na przedsiębiorców wprowadzających na rynek krajowy produkty w opakowaniach obowiązki zapewnienia odpowiednich poziomów odzysku i recyklingu tych opakowań (7, 30).

W przypadku producentów kosmetyków ustawa ta dotyczy:

- wytwórców produktów w opakowaniach,
- importerów oraz firmy, które dokonują wewnątrzwspólnotowego nabycia towaru w opakowaniu,

- przedsiębiorcę, który pakuje produkty wytworzone przez innego przedsiębiorcę i wprowadza je na rynek krajowy,
- przedsiębiorcę, który nie jest wytwórcą produktu lub produktu w opakowaniu, który zlecił wytworzenie tego produktu lub produktu w opakowaniu oraz którego oznaczenie zostało umieszczone na produkcie lub produkcie w opakowaniu (6).

Reasumując, bardzo trudno jest określić termin „kosmetyk naturalny”, ponieważ nie został on zdefiniowany w żadnym akcie prawnym. Z tego też względu „jego powszechne dziś używanie nie ma żadnych ograniczeń” (26). Najogólniej rzecz ujmując jest to produkt „stworzony” na bazie składników naturalnych, certyfikowanych. Jak zauważyła I. Jakubiak, ekokosmetyki „często nie pachną tak pięknie i nie wyglądają efektownie jak kosmetyki konwencjonalne, nie zawsze są lepsze od tych syntetycznych. Jednak za ich efekt uznaje się to, iż upiększają i pielęgnują z użyciem substancji naturalnych, które są przyjazne dla skóry i środowiska, a przede wszystkim sprzyjają zdrowiu (8, 2). Zauważyć należy, aby tworzenie kosmetyków naturalnych było zgodne z wytycznymi, które przedstawiono powyżej. Jest to również ważne po to, aby końcowy produkt mógł być uznany za certyfikowany. W Europie znanych jest kilka niezależnych organizacji, których zadaniem jest certyfikacja kosmetyków. Certyfikacja ta polega przede wszystkim na skontrolowaniu kosmetyków pod względem składu, albowiem składniki, z których powstały muszą być naturalne. Kontrola ta także polega na sprawdzeniu bezpieczeństwa i oddziaływania na skórę, a także ich jakości i pojemności. W tabeli 1 przedstawiono przegląd organizacji certyfikujących znanych w Europie.

Tabela 1. Przegląd organizacji certyfikujących w Europie.

Firma i jej pochodzenie	Charakterystyka
DEMETER	to jednostka certyfikująca żywność i kosmetyki naturalne. Pozwolenie na używanie znaku mają tylko te firmy, których produkcja jest ściśle kontrolowana, które nie stosują syntetycznych nawozów, sztucznych dodatków wykorzystywanych w procesie przetwórczym czy chemicznych środków ochrony roślin.
ECOCERT (Francja)	organizacja kontroli i akredytacji produktów organicznych i ekologicznych, zaaprobowana w ponad 80 krajach na świecie.
COSMEBIO (Francja)	przyznaje producentom znaczki bio i eco. Firmy aspirujące do tego certyfikatu muszą mieć produkty, w których składzie jest co najmniej 95% składników naturalnych, pochodzących z upraw ekologicznych. Wytworzenie takiego preparatu nie może negatywnie wpływać na środowisko, jego opakowanie musi być biodegradowalne.
BDIH – Bundesverband Deutscher Industrie und Handelsunternehmen (Niemcy)	Federalny Związek Niemieckiego Przemysłu i Firm Handlowych, zajmuje się lekami, żywnością naturalną, dodatkami spożywczymi i pielęgnacją ciała. Certyfikat nadawany jest kosmetykom, do produkcji których używane są naturalne surowce, jak oleje roślinne, tłuszcze i wosk, olejki eteryczne i substancje zapachowe – z kontrolowanych upraw ekologicznych lub z dzikich zbiorów. Wytworzenie takiego preparatu nie może negatywnie wpływać na środowisko, a jego opakowanie musi się nadawać do recyklingu.
COSMEO	Certyfikat powstał z powodu coraz wyższych wymagań wobec kosmetyków naturalnych oraz prób ujednolicenia prawa.
Soil Association (Wielka Brytania)	angielska organizacja certyfikująca ekologiczną żywność i rolnictwo; od 2002 roku certyfikuje kosmetyki
AIAB - Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica	Włoskie Stowarzyszenie Rolnictwa Ekologicznego

Źródło: Opracowanie na podstawie [2, 4, 8].

Wymienione w tabeli 1 instytucje certyfikujące mają charakter komercyjny (4), a więc nastawiony na zysk. W związku z wielością certyfikatów i różnice pomiędzy poszczególnymi wymaganiami uczyniły rynek kosmetyczny mało przejrzystym. W związku z tym, jak napisała E. Starzyk, w 2009 roku zakończono prace nad dwoma ujednoliconymi certyfikatami. Pierwszym z nich jest COSMOS Standard, który spala ze sobą kilka krajowych organizacji certyfikujących jak: BDIH (Niemcy), BIOFORUM (Belgia), COSMEBIO&ECOCERT (Francja), ICEA (Włochy), SOIL ASSOCIATION (UK) (4).

Drugim z kolei jest NaTrue – certyfikat, który został opracowany i przyznawany przez firmy produkujące kosmetyki naturalne (4). NaTrue została założona w 2007 roku i ma siedzibę Brukseli. Według wytycznych NaTrue, dla każdego rodzaju produkowanego kosmetyku, a dokładnie jego poziomu, istnieją kryteria ich wytwarzania, z uwzględnieniem zawartości składników naturalnych.

Poziomy w NaTrue zostały oznaczone gwiazdkami, co pozwala odróżniać je konsumentom:

- kosmetyki z jedną gwiazdką (Prawdziwe naturalne kosmetyki) – spełniają wszystkie podstawowe wymagania dla naturalnych składników (także BIDH);



Rysunek 1. Poziom 1 – gwiazdkowy [NaTrue].

- kosmetyki z dwoma gwiazdkami (Naturalne kosmetyki z ekologicznymi składnikami) – w kosmetykach tych 70% naturalnych składników pochodzenia roślinnego, bądź zwierzęcego musi pochodzić z kontrolowanej ekologicznej produkcji bądź/i kontrolowanych „dzikich” zbiorów zgodnie z regulacjami Unii Europejskiej;



Rysunek 2. Poziom 3 – gwiazdkowy [NaTrue].

- kosmetyki z trzema gwiazdkami (Ekologiczne kosmetyki naturalne) – w kosmetykach tych 95% naturalnych składników pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego musi pochodzić z kontrolowanej ekologicznej produkcji (22).



Rysunek 3. Poziom 3 – gwiazdkowy [NaTrue].

Certyfikacja w Polsce, według E. Starzyk, była zjawiskiem marginalnym. Jak zauważyła w kraju wciąż brak jest jednostek certyfikujących o znaczeniu międzynarodowym (23). Jediną jednostką certyfikującą w Polsce jest Polskie Centrum Badań i Certyfikacji (PCBC). Zgodnie z tym, co napisano na stronie internetowej tej jednostki - jest ona kompetentna do przyznawania europejskiego

oznakowania ekologicznego Ecolabel EU oraz EKO certyfikowany kosmetyk naturalny. Według informacji zamieszczonych na stronie WWW wynika, że jednostka ta oferuje także certyfikację typu GMP – Dobre Praktyki Produkcji Kosmetyków, zgodnie z wymaganiami normy PN-EN ISO 22716:2009 (24). Twórcy tych standardów uważają, że ich ujednolicenie daje wiele korzyści: dla konsumenta (jasne kryteria certyfikacji, jednolitość oznakowania wyróżniająca produkty na rynku), dla producenta (stworzenie możliwości certyfikowania każdego rodzaju kosmetyku), dla gospodarki – promocję polityki zrównoważonego rozwoju i konsumpcji i co za tym idzie – zwiększenie stosowania certyfikowanych surowców – produktów rolnictwa ekologicznego (41, 42).

Kosmetyki naturalne posiadają certyfikaty (8), które wydawane są przez instytucje certyfikujące (2). Certyfikaty są źródłem wiarygodności dla kupującego na temat naturalnego charakteru produktu (8). Kryteria i procedury wydawania certyfikatów są różne (26). Można by rzec, że ile jednostek certyfikujących i certyfikatów, tyle kryteriów i procedur. I tak dla przykładu, wymagania jakie musi spełniać producent, aby uzyskać certyfikat na przykładzie instytucji ECOCERT to:

- kosmetyk naturalny – zawiera minimum 5% składników certyfikowanych pochodzenia organicznego w całej recepturze, co powinno stanowić 50% składników pochodzenia roślinnego,
- kosmetyk naturalny i organiczny – zawiera minimum 10% składników certyfikowanych pochodzenia organicznego co powinno stanowić 95% składników pochodzenia roślinnego,
- w obu kosmetykach 95% składników powinno być pochodzenia naturalnego (2).

Z kolei zgodnie z certyfikacją GMP wymagania dotyczą przede wszystkim: personelu, pomieszczeń, wyposażenia, surowców oraz materiałów opakowaniowych, produkcji, wyrobu gotowego, laboratorium kontroli jakości, odpadów, podwykonawstwa, reklamacji i wycofania z rynku, auditów wewnętrznych oraz dokumentacji (24). Ustawa o kosmetykach z 30 marca 2001 r. reguluje zachowania producentów na rynku kosmetyków, określa wymagania dotyczące ich składu, prawidłowego oznakowania (informacje o produkcie, producencie, składzie produktu i terminie trwałości oraz warunków obrotu). Czytelne i zrozumiałe oznakowanie kosmetyków jest bardzo istotne dla właściwego i bezpiecznego z nich korzystania. Gotowe kosmetyki naturalne, ekologiczne powinny być zapakowane w opakowania również przyjazne środowisku, ekonomiczne, ergonomiczne i podatne na ponowne przetworzenie. Opakowania kosmetyków naturalnych, ekologicznych powinny charakteryzować się następującymi cechami:

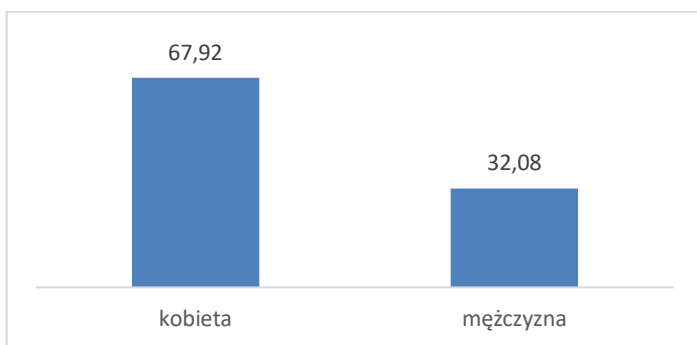
- rozmiar opakowania powinien być zredukowany do niezbędnego minimum, tak, aby nie zmniejszając pojemności, maksymalnie ograniczyć zużycie materiałów potrzebnych do jego wyprodukowania,
- do wytworzenia takiego opakowania wykorzystywać należy papier z certyfikatem FSC (Systemu Certyfikacji Kontroli Pochodzenia Produktu oraz Gospodarki Leśnej), papier mało przetworzony, podlegający szybko biodegradacji,
- wykorzystywane powinny być do opakowania słoiczki wyprodukowane z jednorodnego tworzywa, dobrze poddającego się recyclingowi bądź ze szkła,
- należy zrezygnować ze zbędnych zdobień, nadruków na opakowaniu, które uniemożliwiają szybką biodegradację,
- opakowania te powinny ze względów estetycznych być proste w formie,
- w przypadku atestu lub znaku jednostki certyfikującej na opakowaniu powinien być on jasno i czytelnie przedstawiony dla łatwiejszej identyfikacji produktu (41), w związku z powyższym na opakowaniu certyfikowanego kosmetyku muszą znaleźć się:
 - oznaczenie przyznanej kategorii kosmetyku: naturalny, organiczny, ekologiczny,
 - znak jednostki certyfikującej,
 - informacja dotycząca procentowej zawartości składników pochodzenia naturalnego i certyfikowanych składników ekologicznych (2).

Reasumując, atutem certyfikacji jest efektywne wykrywanie niezgodności, co pozwala na eliminację wszelkich błędów i szybkie reagowanie celem ich wyeliminowania. Korzyścią jest też wysoka jakość kosmetyku potwierdzona certyfikatem, wzrost konkurencyjności firmy oraz jej marki, zwiększenie zaufania wśród Klientów (24).

Badania własne

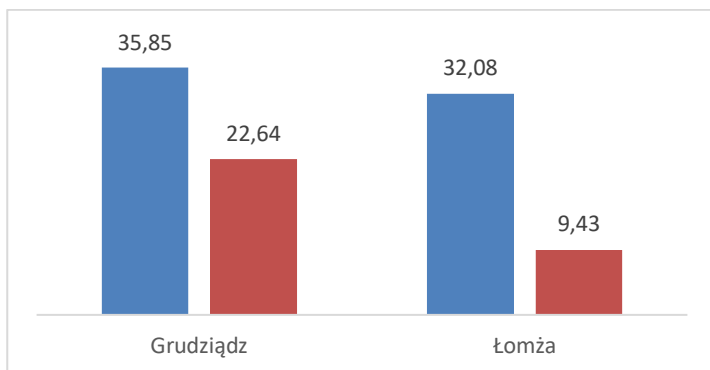
Celem badań własnych jest poznanie zachowań konsumenta i jego postrzegania marki w związku z certyfikacją kosmetyków naturalnych, ekologicznych i organicznych w okresie pandemii. Aby osiągnąć zamierzony cel, przeprowadzone zostały badania ankietowe. W badaniach własnych posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Badaniem objęto tylko te osoby, które zadeklarowały, że używają kosmetyki naturalne, albowiem tej gamy produktów dotyczy temat pracy. Analizę danych przedstawiono w formie graficznej wraz z omówieniem. W badaniu ankietowym wzięło udział 78 osób, jednak docelowo analizę zebranych danych przeprowadzono z uwzględnieniem 53 osób, które odpowiedziały twierdząco na pytanie: „Czy używa Pan/i kosmetyki na-

turalne?” Respondenci pochodzą z miejscowości Grudziądz (58,49%) i Łomży (41,51%). Na początku omówione zostaną czynniki ekonomiczno-demograficzne osób biorących w badaniu, które mają wpływ na ich zachowania na rynku kosmetyków naturalnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety i mężczyźni stosują kosmetyki naturalne (wykres 1).



Wykres 1. Płeć osób biorących udział w badaniu [w %]
Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

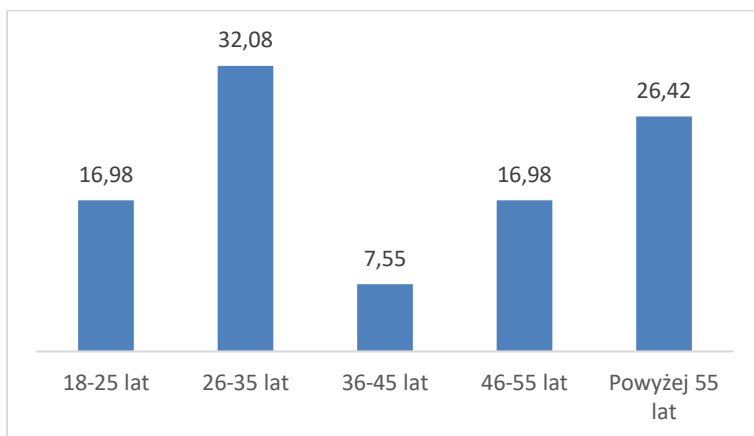
Wśród badanych znalazło się 67,92% kobiet (35,85% z Grudziądza i 32,08% z Łomży) i 32,08% mężczyzn (22,64% z Grudziądza i 9,43% z Łomży) – wykres 2.



Wykres 2. Płeć osób biorących udział w badaniu [miejsce zamieszkania, w %]
Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Jak można zauważyć kobiety stanowią większość wśród osób badanych. Ich liczba nie była zamierzona. W świecie kosmetyki to kobiety w szczególności są konsumentami produktów i usług. Zauważalne jest jednak i to, że i mężczyźni zaczęli dbać o swoje ciało poprzez stosowanie kosmetyków naturalnych (eko-

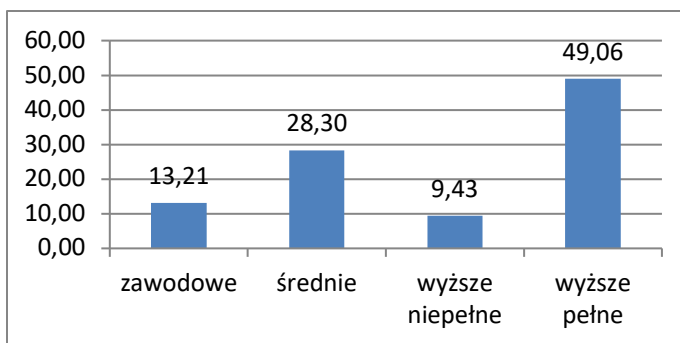
logicznych, organicznych). Kolejnym determinantem zachowań klientów jest również wiek. Z analizy zebranych danych wynika, że w każdej grupie wiekowej są ankietowani, którzy używają kosmetyki naturalne. Jednakże biorąc pod uwagę zróżnicowanie wiekowe, należy zauważyć najliczniejszą grupę, która kupuje kosmetyki naturalne, stanowią osoby w wieku 26-35 lat (32,08%), a także powyżej 55 lat (26,42%) – Rysunek 3.



Wykres 3. Wiek osób biorących udział w badaniu [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

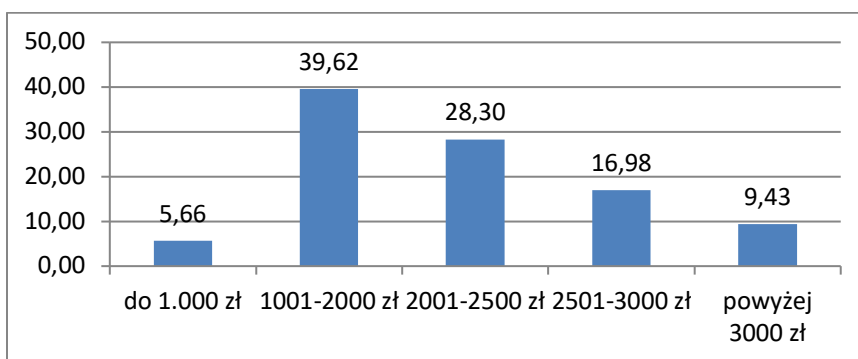
Kolejną grupę zainteresowaną kosmetykami naturalnymi stanowiły osoby w wieku 46-55 lat i 18-25 lat (po 16,98%). Najmniejszą grupę stanowili respondenci w wieku 36-45 lat (7,55%). Reasumując, można wnioskować, że rynek kosmetyków naturalnych ukierunkowany jest na każdą z grup wiekowych, stąd wszyscy mogą znaleźć coś dla siebie. W związku z poznaną literaturą przedmiotu, starano się dowiedzieć, jak wykształcenie może wpływać na zachowania konsumpcyjne (wykres 4).



Wykres 4. Wykształcenie osób biorących udział w badaniu [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Z badań wynika, że to osoby posiadające wyższe wykształcenie pełne, zainteresowane są w szczególności zakupem kosmetyków naturalnych (49,06%). Okazuje się też, że kolejną grupę stanowią osoby z wykształceniem średnim (28,30%). Można w tym przypadku wziąć pod uwagę to, iż wykształcenie w istotny sposób warunkuje znajomość kosmetyków naturalnych, a co za tym idzie decyzje o wyborze ich kupna. W mniejszej liczbie z kolei kosmetyki tego typu użytkują osoby posiadające wykształcenie zawodowe (13,21%), a także wyższe niepełne (9,43%), co absolutnie nie wyklucza ich jako konsumentów kosmetyków naturalnych. Warunkiem zachowań konsumentów są także zarobki. Z przeprowadzonych badań wynika, że większość respondentów zarabia miesięcznie od 1.001,00 zł do 2.000,00 zł (Wykres 5).



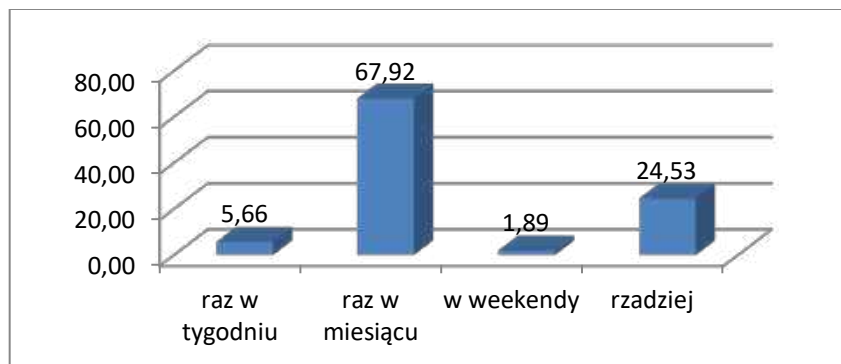
Wykres 5. Zarobki osób biorących udział w badaniu [miesięcznie, w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Kolejną grupę konsumentów stanowiły osoby, które miesięcznie otrzymują wynagrodzenie w wysokości od 2.001,00 zł do 2.500,00 zł. Kolejną grupę ankietowanych stanowili ci, którzy zarabiają od 2.501,00 zł do 3.000,00 zł. Po-

wyżej 3.000,00 zł miesięcznie otrzymuje 9,43%, a do 1.000,00 zł – 5,66% respondentów. Podsumowując, „zarobki” to najistotniejszy z determinantów zachowań konsumentów, albowiem wpływa na to, w jakiej cenie i jakiej ilości konsument może nabyć kosmetyk/kosmetyki. Wiadomo też, że czym większe zarobki, tym możliwe są zakupy w większej wysokości. Podobnie rzecz się ma do wyboru kosmetyków. Konsumenti mogą pozwolić sobie na produkty z „wyższej półki”.

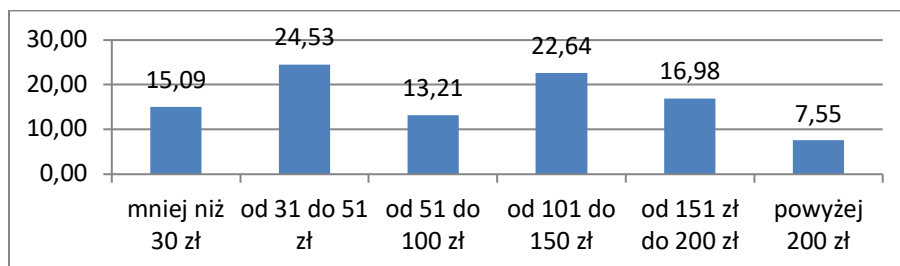
Z analizy zebranych danych wynika, że respondenci „raz w miesiącu” dokonują zakupu kosmetyków naturalnych (67,92%). Grupa 24,53% dokonuje kupna „rzadziej”. Raz w tygodniu po kosmetyki wybiera się 5,66% respondentów. Z kolei grupa 1,89% ankietowanych nabywa kosmetyki naturalne w weekendy (Wykres 6).



Wykres 6. Częstość zakupu kosmetyków naturalnych [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Zdecydowana większość ankietowanych (24,53%) przeznaczą na kosmetyki naturalne od 31 do 51 zł, a 22,64% respondentów od 101 zł do 150 zł (Wykres 7).



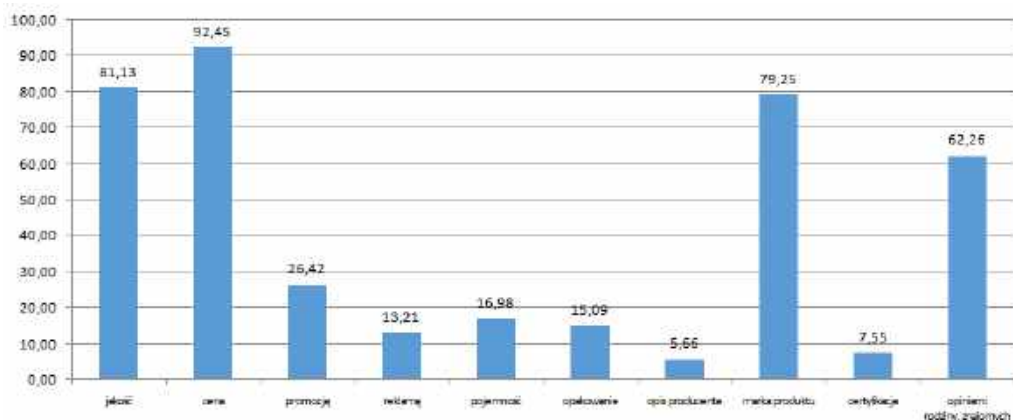
Wykres 7. Częstość zakupu kosmetyków naturalnych [miesięcznie, w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Większy budżet na kosmetyki Eko przeznaczają 16,98% respondentów – od 151 zł do 200 zł. Mniejszą kwotę tę gamę produktów w wysokości:

- mniej niż 30 zł przeznaczają 15,09% ankietowanych,
- od 51 zł do 100 zł przeznaczają 13,21% ankietowanych,
- powyżej 200 zł przeznaczają 7,55% ankietowanych.

Na wykresie 8 przedstawiono odpowiedzi respondentów na pytanie: *Jakie motywy kierują Panem/ią przy wyborze kosmetyku?*



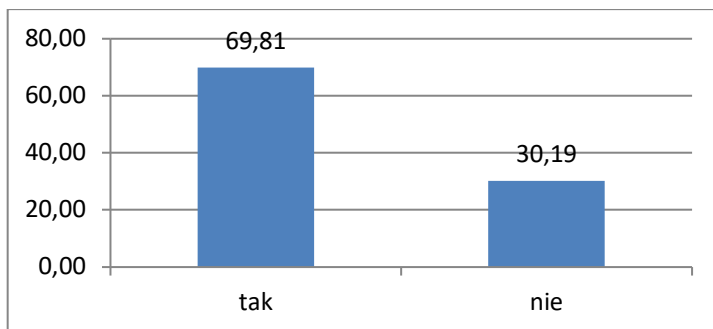
Wykres 8. Motywy warunkujące zachowania konsumenta przy zakupie kosmetyków naturalnych [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Głównym motywem wpływającym na zakup kosmetyków naturalnych jest ich cena (92,45% odpowiedzi). To ją respondenci biorą pod uwagę decydując się na zakup produktów Eko. Kolejnym czynnikiem warunkującym wybór tej gamy „specyfików” jest ich jakość (81,13%). Jak wynika z treści literatury produkty naturalne często są „lepsze” od kosmetyków konwencjonalnych czy też syntetycznych. Z badań przeprowadzonych przez W. Żyngiel i A. Platta wynika, że determinantem zakupu produktów kosmetycznych z gamy ekologicznej i naturalnej jest przede wszystkim ich skuteczność działania, dobra tolerancja przez skórę, mała zawartość środków konserwujących, lepsza jakość (27). Według 79,25% osób biorących udział w badaniu ważna jest marka produktu. Można się zgodzić z wyborem ankietowanych. Marka jest tym, co przyciąga konsumentów. Jej znajomość służy nabywcom, ponieważ posiadają oni wiedzę odnośnie „firmy”, która wprowadziła kosmetyk na rynek. Okazuje się, że dla 62,26% ankietowanych ważna jest opinia rodziny, znajomych. Z pewnością jest to najlepszy sposób zbierania informacji odnośnie danego kosmetyku. Jednakże trzeba brać pod uwagę to, iż każdy czło-

wiek ma inne ciało, włosy, skórę i to do nich powinien być produkt dostosowany. Jednakże to, iż w przypadku najbliższych kosmetyk działa, na pewno jest przekonujące. Mniejszy wpływ na decyzję o zakupie ma promocja (26,42%) czy też reklama (13,21%). Te formy marketingu stosowane przez firmy odnoszą skutek w sytuacji, kiedy przekaz jest zgodny z prawdą. Okazuje się jednak, że owszem motywy te wpływają na konsumenta, ale ten po poznaniu produktu może uznać, że został wprowadzony w błąd i więcej po ten produkt nie sięgnąć.

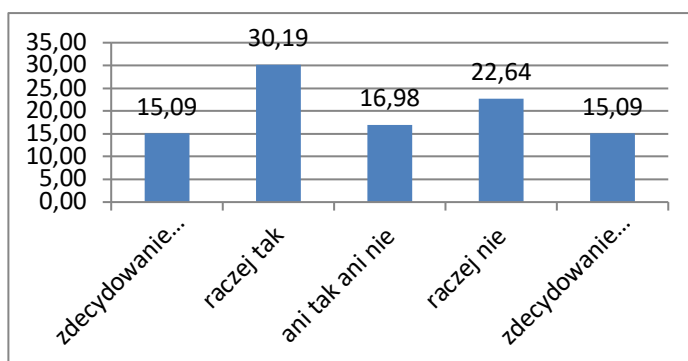
Pośredni wpływ na decyzję o zakupie produktu ma również pojemność (16,98%), a także opakowanie (15,09%). Walorem kosmetyków naturalnych jest także stosowanie ekologicznych opakowań, które nie zagrażają w żaden sposób środowisku (2). Na pytanie czy respondenci sprawdzają certyfikację produktu, okazuje się, że robi to 69,81% z nich. Takich czynności nie podejmuje 30,19% badanej populacji (Wykres 9).



Wykres 9. Certyfikacja a wpływ na postrzeganie marki [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

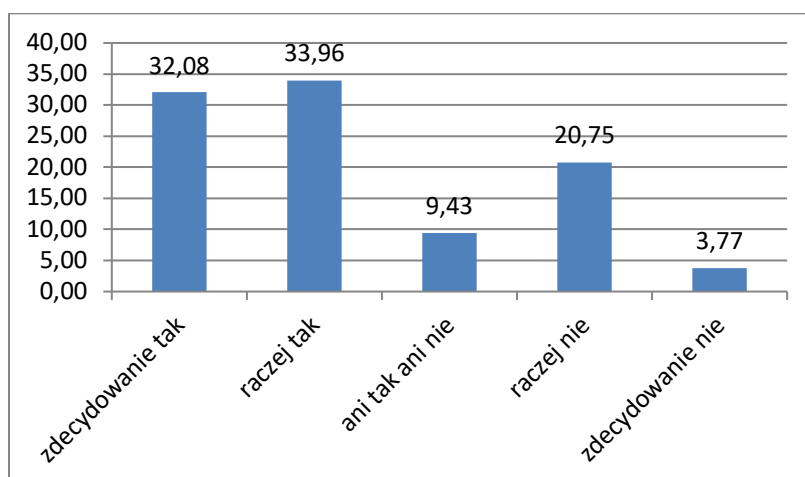
Respondenci biorą również pod uwagę certyfikację produktu (7,55%) i opis producenta (5,66%). Jeśli chodzi o certyfikowanie kosmetyków naturalnych, to według zdecydowanej większości respondentów (30,19% raczej tak, 15,09% zdecydowanie tak), certyfikacja wpływa na postrzeganie marki przez konsumentów. Odmiennego zdania jest 37,74% ankietowanych (22,64% raczej nie, 15,09% zdecydowanie nie). Odpowiedzi ambiwalentnej udzieliło 16,98% respondentów (Rysunek 10).



Wykres 10. Pandemia a wpływ na postrzeganie marki [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Z badań wynika również, że pandemia wpływa na decyzję o zakupie. Odpowiedzi takiej udzieliło łącznie 66,04% (32,08% raczej tak, 33,96% zdecydowanie tak). (Wykres 11). Można przypuszczać, że konsument w okresie niepewności związanej z pandemią inaczej patrzy na produkt, mądrze dokonując wyboru.



Wykres 11. Pandemia a wpływ na decyzję o zakupie kosmetyku [w %]

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Istnieje wiele czynników wpływających na zachowania konsumentów na rynku kosmetyków naturalnych. Są to determinanty demograficzne, jak i ekonomiczne, a także i te związane z samym produktem – jego jakość, cena czy opakowanie. Elementem wpływającym na wybór tej gamy produktu i po-

strzeżenie marki są wymogiem certyfikacji. Świadczy ona o tym, iż produkt jest nie tylko wyprodukowany z naturalnych składników, ale też o jego jakości, skuteczności i wiarygodności firmy go produkującej. Zachowania konsumentów i ich postrzeganie marki kosmetyków jest niezwykle istotnym zagadnieniem w branży kosmetycznej. W związku z tym przedsiębiorstwa starają się „wyjść naprzeciw” potrzebom klienta, zgodnych z ich postrzeganiem. Stąd też firmy kosmetyczne większą uwagę poświęcają certyfikacji kosmetyków czy to naturalnych, ekologicznych czy też organicznych.

Podsumowanie

Założeniem artykułu było przedstawienie kosmetyków naturalnych, ekologicznych i organicznych a także proces ich certyfikacji. Bardzo ważne było również omówienie zagadnień związanych z tym czy owa certyfikacja wpływa na zachowania konsumenta i postrzeganie marki w okresie pandemii, okresie trudnym i bardzo niepewnym. Z literatury przedmiotu, jak i przeprowadzonych badań wynika, że:

1. Kobiety stanowią większość konsumentów kosmetyków (w tym naturalnych). Jednakże branża poszerza swój asortyment biorąc pod uwagę mężczyzn jako potencjalnych nabywców.
2. Osoby w wieku 26-35 lat najczęściej kupują kosmetyki naturalne. Jednakże rynek kosmetyków naturalnych ukierunkowany jest na każdą z grup wiekowych, stąd wszyscy mogą znaleźć coś dla siebie.
3. Osoby posiadające wyższe wykształcenie pełne, zainteresowane są w szczególności zakupem kosmetyków naturalnych. Wykształcenie w istotny sposób warunkuje znajomość kosmetyków naturalnych, a co za tym idzie decyzje o wyborze ich kupna.
4. Zarobki to najistotniejszy z determinantów zachowań konsumentów, albowiem wpływa na to, w jakiej cenie i jakiej ilości konsument może nabyć kosmetyk/kosmetyki. Wiadomo też, że czym większe zarobki, tym możliwe są zakupy w większej wysokości. Podobnie rzecz się ma do wyboru kosmetyków. Konsument może pozwolić sobie na produkty z „wyższej półki”.
5. Przy wyborze kosmetyków istotna jest ich cena, a następnie jakość. Determinantem zakupu produktów kosmetycznych z gamy ekologicznej i naturalnej jest przede wszystkim ich skuteczność działania, dobra tolerancja przez skórę, mała zawartość środków konserwujących, lepsza jakość.
6. Certyfikowanie kosmetyków naturalnych wpływa na postrzeganie marki przez konsumentów jak i determinantem wpływającym na dokonanie zakupu produktu.

7. Pandemia jak wskazują wyniki badań wpłynęła na wybór „dobrych, lepszych kosmetyków”, konsumenci świadomie szukają zaufanych produktów.

Literatura

1. Adamkiewicz K., Ulatowska-Szostak E., Marcinkowski J. T. Najważniejsze czynniki skłaniające konsumentów do zakupu kosmetyków (The most important factors inducing consumers to buy cosmetics). *Hygeia Public Health* 2011: 467-468.
2. Aldridge A. *Konsumpcja*. Warszawa: Wyd. Sic! 2006.
3. Ambler T. *Marketing od A do Z*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1999.
4. Błęzień-Ruszał M. Aspekt ekologiczny opakowań na rynku kosmetycznym. *Świat Przemysłu Kosmetycznego* 2010, nr 1: 68.
5. Bochner K. Kosmetyki naturalne – to ich chcą konsumenci. *Wiadomości Kosmetyczne* 2016, nr 10: 20-22.
6. Budzyński W. *Wizerunek firmy, kreowanie, zarządzanie, efekty*. Warszawa: Poltext; 2003.
7. Burgiel A. Nastroje i oczekiwania konsumentów jako determinanty ich zachowań w warunkach kryzysu [w:] *Marketing przyszłości. Trendy. Strategie. Instrumenty, przedsiębiorstwo i konsument w ewoluującym otoczeniu*. Uniwersytet Szczeciński, Zeszyty Naukowe Nr 661, Ekonomiczne Problemy Usług 2011, nr 73 (661): 11-12.
8. Dąbrowska A. Postawy polskich konsumentów – od konsumpcjonizmu do zrównoważonej konsumpcji. *Handel Wewnętrzny* 2015, nr 2: 46.
9. Detka K. *Poradnik zdrowia i urody. Kosmetyka naturalna*. Warszawa: Skarbnica Wiedzy; 2005.
10. Engel J. F., Blackwell R. D., Miniard P. W. *Consumer Behaviour*. The Dryden Press, Chicago, 1993: 4.
11. Falkowski A., Tyszka T. *Psychologia zachowań konsumenta*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
12. Garbarski L., Rutkowski I. *Marketing*. Warszawa: PWE, 1993.
13. Golka M. *W cywilizacji konsumpcyjnej*, Poznań: Wyd. Naukowe UAM; 2004.
14. Górską-Warsewicz H., Pałaszewska-Reindl T. *Marka na rynku produktów żywnościowych*. Warszawa: Wyd. SGGW; 2002.
15. Jakubiak I. Kosmetyki naturalne. *Panacea* 2011, nr 4 (37): 14-15.
16. Kall J. *Silna marka*. Warszawa: PWE, 2001.
17. Konopacka-Brud I. Kosmetyki naturalne, czy „naturalne”? *Chemik* 2010, nr 64: 641.

18. Kotler Ph., Armstrong G., Saunders J., Wong V. Marketing. Podręcznik europejski. Warszawa: PWE; 2002.
19. Mirkowska B. Innowacyjne Kosmetyki Naturalne i Organiczne. Recepturowanie kosmetyków naturalnych. <http://kongres-kosmetyczny.pl/>, dostęp dnia 01.09.2021.
20. Mirkowska B. Innowacyjne Kosmetyki Naturalne i Organiczne. Świat Przemysłu Kosmetycznego 2010, nr 1: 16-19.
21. Newerli-Guz J. Walory ekologiczne jako czynnik budowy przewagi konkurencyjnej na rynku produktów kosmetycznych [w:] Marketing przyszłości. Trendy. Strategie. Instrumenty, przedsiębiorstwo i konsument w ewoluującym otoczeniu. Uniwersytet Szczeciński, Zeszyty Naukowe Nr 661, Ekonomiczne Problemy Usług 2011, nr 73 (661): 403, 405, 408-409.
22. Newerli-Guz J. zachowanie konsumentów na rynku usług kosmetycznych – wybrane aspekty [w:] Konsument Na Rynku Usług, Uniwersytet Szczeciński, Zeszyty Naukowe Nr 661, Ekonomiczne Problemy Usług 2011, Nr 22 (694): 450.
23. Olins W. Wally Olins o marce. Warszawa: Instytut Marki Polskiej; 2004.
24. Olędzki J., Tworzydło D. Public Relations Znaczenie społeczne i kierunki rozwoju. Warszawa: PWN; 2006.
25. Peters I. B. Kosmetyka. Warszawa: Stom Rea; 2002.
26. Przybyłowski K., Hartley S.W., Kerin R.A., Rudelius W. Marketing. Warszawa: Dom Wydawniczy ABC; 1998.
27. Siekierski M. Certyfikowanie kosmetyków naturalnych w 2009 r. – ujednolicone standardy COSMOS a wymagania NaTrue, SOFW Journal-PI, incl. IPSCC, „Wiadomości PTK” 2009, nr 2, s. 12–22.
28. Sokolovska L., Vyšniauskienė J., Tylaite M. Kosmetyki naturalne DIY. Białystok: Vivante; 2016.
29. Starzyk E. Kosmetyki naturalne i nanomateriały – przepisy prawne, a innowacyjność. Świat Przemysłu Kosmetycznego 2010, nr 1: 36-42.
30. Wiszniewski E. Potrzeby i zachowania konsumenckie. Warszawa: Warszawska Wyższa Szkoła Ekonomiczna; 1999.
31. Zalega T., Nowe trendy i makrotrendy w zachowaniach konsumenckich gospodarstw domowych w XXI wieku. Konsumpcja i Rozwój 2013, nr 2(5): 3-4.

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 19 października 2016 roku o gospodarce opakowaniami i odpadami opakowaniowymi (t. j. Dz. U. z 2016 r., poz. 1863).
2. Ustawa z dnia 11 marca 2013 roku o kosmetykach (t. j. Dz. U. z 2013 r., poz. 475).

3. Ustawa z dnia 11 maja 2001 roku o obowiązkach przedsiębiorców w zakresie gospodarowania niektórymi odpadami oraz o opłacie produktowej i opłacie depozytowej (Dz. U. z 2007 roku, nr 90, poz. 607 z późn. zm.).

DZIAŁALNOŚĆ KONKURENCYJNA W KARATE KYOKUSHINKAI PODCZAS KWARANTANNY RELACJE ZWIĄZANE Z PANDEMIĄ

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В КІОКУШИНКАЙ KARATE ПІД ЧАС КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАНДЕМІЄЮ

COMPETITIVE ACTIVITIES IN KARATE KYOKUSHINKAI DURING QUARANTINE PANDEMIC RELATIONS

Bogdan Kindzer¹, Vasil Matviyiv¹, Yaroslav Kovalchuk¹, Aleksandr Khatsayuk²,
Dariusz Skalski³, Halyna Kindzer⁴

¹*Lviv State University of Physical Culture. Ivan Bobersky, Lviv, Ukraine*

²*Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine*

³*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Poland*

⁴*Association of Ontario Boxes. Toronto, Canada*

Słowa kluczowe: karate Kyokushinkai, kata, trening specjalny, wykwalifikowani karatekowie, zawody on-line, kwarantanna, COVID 19.

Ключові слова: Кіокушинкай карате, ката, спеціальна підготовка, кваліфіковані каратисти, on line змагання, карантин, COVID 19.

Keywords: Kyokushinkai karate, kata, special training, qualified karatekas, online competitions, quarantine, COVID 19.

Streszczenie

Celem badania jest konkurowanie w Karate Kyokushin podczas ograniczeń kwarantanny nałożonych przez rządy na całym świecie podczas pandemii COVID 19. W badaniu wzięło udział 60 zakwalifikowanych zawodników karate, wiek 18-25 lat, staż minimum 5 lat, kwalifikacje sportowe od 2 kyu do 3 dan w skali japońskiej (kandydat na mistrza sportu, mistrza sportu wg Zunifikowanej Klasyfikacji Sportu Ukraina) oraz trenerów, którzy brali udział w międzynarodowych zawodach karate kyokushinkai online w sekcji Kata. Zastosowano następujące metody badawcze: analiza teoretyczna i uogólnienie literatury naukowej i metodologicznej; metoda porównawcza; metody socjologiczne (kwestionariusze, ankiety internetowe); psychologiczne metody i metody statystyki matematycznej. Ustalono, że jednym ze skutecznych sposobów motywowania sportowców do aktywnego samodzielnego treningu i samodoskonalenia stylu karate Kyokushinkai w okresie kwarantanny było wprowadzenie międzynarodowych turniejów on-line w dziale „Kata”. Analiza warunków zawodów, regulaminów i wsparcia technicznego, liczby uczestniczących krajów oraz liczby sportowców, którzy wzięli udział w turniejach. Ankieta internetowa przeprowadzona wśród ponad 60 respondentów bezpośrednio zaangażowanych w zawody, zarówno sportowców, trenerów, jak i organizatorów w terenie. Analiza respondentów potwierdza zainteresowanie organizowaniem takich kon-

kursów oraz perspektywy tego obszaru rywalizacji. Większość badanych sportowców potwierdziła wysoki poziom motywacji w przygotowaniach do udziału w zawodach internetowych oraz częściowe złagodzenie stresu psychicznego z powodu długiego braku aktywności wyczynowej. Na podstawie wyników analizy konkursów on-line opracowano szereg rekomendacji i propozycji podniesienia poziomu tego typu konkursów, które będą sukcesywnie wprowadzane do procesu konkursowego. Wprowadzenie opracowanej metodyki procesu treningowego w ramach przygotowań do udziału w zawodach internetowych przyczyniło się do znacznej poprawy wyników sportowych kwalifikowanych zawodników karate oraz zwiększenia motywacji do treningu w kwarantannie.

Анотації

Мета дослідження – змагальна діяльність в кіокушинкай карате під час карантинних обмежень запроваджених урядами країн світу на час пандемії «COVID 19». У дослідженні брали участь 60 кваліфікованих спортсменів каратистів, вік 18-25 років, стаж занять не менше 5 років, спортивна кваліфікація від 2-го кю до 3 дану за японською шкалою (кандидат у майстри спорту, майстер спорту відповідно за Єдиною спортивною класифікацією України) та тренерів які були задіяні в on line міжнародних змаганнях з Кіокушинкай карате в розділі «Ката». Використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування, інтернет опитування); психологічні методи та методи математичної статистики. Установлено, що одним з ефективних шляхів мотивації спортсменів до активних самостійних занять та самоудосконалення стилю Кіокушинкай карате під час карантинних обмежень стало запровадження в дію міжнародних on line турнірів в розділі «Ката». Проведено аналіз умов проведення змагань, правила та технічне забезпечення, кількість країн учасниць та кількість спортсменів, які приймали участь в турнірах. Проведено інтернет опитування понад 60 респондентів які були безпосередньо дотичні до участі в змаганнях, як спортсмени так і тренери та організатори на місцях. Аналіз опитування респондентів підтверджує зацікавленість у проведенні такого роду змагань, так і перспективність такого напрямку змагальної діяльності. Більшість опитаних спортсменів підтвердили високий рівень мотивації у підготовці до участі в on line змаганнях та часткове зняття психологічної напруги через тривалий час відсутності змагальної діяльності. За результатами аналізу проведення on line змагань розроблено ряд рекомендацій та пропозицій по підвищенню рівня проведення даного типу змагань, які будуть поетапно впроваджуватись в змагальний процес також впроваджено програму удосконалення психічної і фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Упровадження розробленої методики тренувального процесу по підготовці до участі в on line змаганнях сприяло суттєвому поліпшенню спортивних результатів кваліфікованих каратистів та підвищенню мотивації до занять в умовах карантину.

Annotations

The purpose of the study is to compete in Kyokushin Karate during the quarantine restrictions imposed by governments around the world during the COVID 19 pandemic. The study involved 60 qualified karate athletes, age 18-25 years, the experience of at least 5 years, sports qualifications from 2nd kyu to 3 dan on the Japanese scale (candidate for master of sports, master of sports according to the Unified Sports Classification of Ukraine) and coaches who were involved in online international competitions with Kyokushinkai karate in the "Kata" section. The following research methods were used: theoretical analysis and

generalization of scientific and methodological literature; comparison method; sociological methods (questionnaires, online surveys); psychological methods and methods of mathematical statistics. It is established that one of the effective ways to motivate athletes to active independent training and self-improvement of Kyokushinkai karate style during quarantine restrictions was the introduction of international online tournaments in the "Kata" section (May - June, October 2020 European Cup, European Championship) organized by international organization IKO (Midori) Shinkyokushinkai. An analysis of the conditions of the competition, rules and technical support, the number of participating countries, and the number of athletes who participated in the tournaments. An online survey of more than 60 respondents who were directly involved in the competition, both athletes and coaches and organizers on the ground. The analysis of the respondents confirms the interest in holding such competitions, as well as the prospects of this area of competitive activity. Most of the interviewed athletes confirmed a high level of motivation in preparation for participation in online competitions and partial relief of psychological stress due to the long absence of competitive activity. Based on the results of the analysis of on-line competitions, a number of recommendations and proposals have been developed to increase the level of this type of competition, which will be gradually introduced into the competition process, and a program to improve the mental and physical fitness of qualified athletes. The introduction of the developed methodology of the training process in preparation for participation in on-line competitions has significantly improved the sports results of qualified karate and increased motivation to train in quarantine.

Introduction. Kyokushinkai Karate is one of the most popular types of martial arts, which is cultivated by more than 16 million people in 140 countries [3, 10]. Competitive activity in Kyokushinkai karate is one of the components that popularizes this species and attracts more and more people interested in clubs that cultivate this style. Analysis of the data obtained by scientists who study and research this style of karate shows that Kyokushinkai karate involves the manifestation of maximum muscular effort; performing complex technical actions for a long time; moving in difficult conditions associated with limited space and time limit; static voltage; high degree of mental stress [5, 7, 9]. All this attracts people to classes and active participation in competitions. In addition, such factors as perfect sensorimotor coordination, ability to quickly distribute and switch attention, speed of reaction are important for the effectiveness of participation in Kyokushinkai karate competitions [2, 7, 15]; development of general and speed endurance, agility, and strength of muscles of arms, legs, abdominal press, dynamic endurance of hands, shoulder girdle and back [11, 18]; formation of a sense of space, time, the magnitude of effort, the development of speed and accuracy of perception of the environment, visual orientation, vestibular stability, coordination of movements; high speed and accuracy of sensorimotor reactions, switching and stability of attention; development of high emotional stability [12. 16]; speed and accuracy of determining the movement and reaction to moving objects [11, 14]; increasing the body's resistance to the adverse effects of specific

conditions of competitive activity [15]. All of the above requires the athlete to constantly actively work on themselves.

However, 2020 introduced significant changes in people's lives. During the COVID-19 pandemic, which invaded our daily lives, sports in many countries became possible only to a limited extent. Gyms were closed, clubs, with the permission of governments, could work only with a limited contingent of national teams. According to experts, in the long run, this could have a negative impact on public health. Therefore, the question arises whether the sport will not lose its importance in society due to this forced weaning of the population. Ingo Frobes sees two main problems. "First, we assume that a third of the ten million members of fitness centers have either already terminated or will terminate their membership in the near future. The second problem is that if children and teenagers can't play sports, they switch to other things." According to the scientist, it will be a big problem to get them interested in sports again, and according to disappointing forecasts, we will lose at least a third of our people here."

Analysis of the introduced restrictions on sports.

Is it possible to play sports on the street?

It will all depend on where the person is.

In Italy, Spain, India, and Israel, there are strict restrictions on movement, which are usually prohibited, and outdoor sports. Spanish police stop and fine cyclists and runners.

However, some countries or regions allow their residents to do outdoor sports individually, but only within the locality in which they live.

France and the United Kingdom have somewhat similar prescriptions, which, however, are quite vague: the British are allowed to play sports once a day and must be close to home. You can also play sports in France near your home. Outdoor sports are not prohibited in Ukraine. However, you can be in public only in a mask, which makes it difficult to play sports. In other countries, such as Switzerland, the Netherlands, and Germany, on the other hand, sport is also clearly permitted on an individual basis and is considered a component of prevention to promote good health.

Exercise and regular physical activity are important for our health and immune system, which should be especially vigilant in times of the danger of contracting a viral infection. After all, people with strong immunity in the case of coronavirus infection have a much higher chance of a mild course of COVID-19 disease.

In fact, sports and physical activity can help fight the coronavirus. Sport is necessary for the prevention of cardiovascular disease, diabetes, high blood pressure, cancer, or depression.

A number of well-known scientists have expressed their views on physical activity in a pandemic, according to Professor Jonas Schmidt-Chanasit, "Sport is important for health, especially now." that people who stay at home without movement find themselves in stressful situations, "which can lead to a heart attack or stroke." "It's important that people have the opportunity to play sports. For many people, it provides mental and physical stability."

A pandemic is not a reason to give up physical activity. You just need to follow the quarantine rules and regulations to make sports safe.

Kyokushinkai karate competes in 3 disciplines - Kumite, Kata, and Tamishivari. However, in today's environment, total restrictions on the competition with Kumite are impossible, as they involve the actions of two athletes in full contact, Tamishivari online is possible, but provide many nuances in the preparation of materials for discipline on the ground. KATA is so far the only individual competitive discipline that meets all the criteria and conditions of the competition online.

In Kyokushinkai karate, a specialized Kata system has been developed - a formalized sequence of movements that are combined according to the principles of fighting with an imaginary opponent or a group of opponents. In essence, this is the quintessence of the technique of a particular style of martial arts and a powerful means of mobilizing the physical, functional, and psycho-emotional reserves of the athlete, which is achieved through the following indicators (M. Kawaishi, 1998):

- passive and active meditation;
- formation of rational, perfect, and variable technique, consolidation of clear motor reflexes; active-dynamic psych training;
- accumulation, control, stimulation, and self-direction of bioenergy to activate physiological and energy processes, the implementation of the necessary dynamic structures at the level of maximum capabilities of the individual (M. Kawaishi, 1998; J. Taylor, 2005; OV Guziy, 2013; O. Be-rezhansky, 2015).

Thus, the problem of finding effective ways to improve the standard of sports in a pandemic, special training of qualified karate practitioners in the discipline of Kata, will increase the motivation of athletes to self-training, increase the resistance of the immune system to viral infections, while performing optimal training and psycho-emotional stability, the level of energy reserves and, accordingly, sports results.

The purpose of the study is to compete in Kyokushinkai karate during the quarantine restrictions imposed by governments around the world during the COVID 19 pandemic. Objectives of the study:

- To determine the structure and content of competitive activities of qualified karate fighters in the discipline of Kata, online.
- Establish the criteria necessary for online competitions.
- Identify effective components of special training of qualified Kyokushinkai karate athletes.
- Analyze online competitions in the discipline of Kata, which took place during 2020, Develop recommendations and make suggestions for improving the quality of online competitions.

The following research methods were used to solve the tasks: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; comparison method; sociological methods (questionnaires, online surveys); pedagogical observation; pedagogical experiment; analysis of the provisions of online competitions, refereeing rules, tournament results; medical and biological methods; psychological methods and methods of mathematical statistics. Organization of the study. The survey and questionnaire involved 60 qualified karate athletes, age 18-25 years, the experience of at least 5 years, sports qualifications from 2nd kyu to 3 given on the Japanese scale (candidate for master of sports, master of sports according to the Unified Sports Classification Ukraine) and coaches who were involved in online international competitions with Kyokushinkai karate in the "Kata" section. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; comparison method; sociological methods (questionnaires, online surveys); psychological methods and methods of mathematical statistics. It is established that one of the effective ways to motivate athletes to active independent training and self-improvement of Kyokushinkai karate style during quarantine restrictions was the introduction of international on-line tournaments in the "Kata" section.

Results of the research

On June 13, 2020, the 1st online European Kata Cup for clubs took place. The tournament is open to all versions of Kyokushin Karate and was held according to the rules of the European Karate Organization - EKO (Shinkyokushin). The competition was held on 6 virtual tatami mats. A total of 308 participants from 17 European countries and 60 clubs took part in the competition. Simultaneously with the holding of the European Cup, the European Kata Adult Championship was held on-line in parallel. It was attended by 71 clubs from 21 countries. At the online meeting of the European Board of WKO, it was decided to hold the second such European Cup among clubs and, not least, to hold the European Championship in the Kata section. On October 24, the Lithuanian Kyokushin Karate Federation together with the European Kyokush-

in Karate Organization held the second on-line Cup and European Kata Championship among clubs - "The 2nd European on-line Karate Kata Championship and European Cup". 487 participants from 20 countries took part in the competition: Andorra, Belgium, Great Britain, Denmark, Kazakhstan, Latvia, Lithuania, Moldova, the Netherlands, Poland, Romania, Slovakia, Tunisia, Hungary, Uzbekistan, Ukraine, France, Switzerland, Sweden, Russia. The analysis of competition conditions, rules, and technical support is carried out, the number of participating countries and the number of athletes who took part in tournaments are determined. An online survey of more than 60 respondents who were directly involved in the competition, both athletes and coaches and organizers on the ground. The analysis of the respondents confirms the interest in holding such competitions and the prospects of this area of competition. The majority of surveyed athletes (85%) confirmed a high level of motivation in preparation for participation in online competitions and partial relief of psychological stress (78%) due to the long absence of competitive activity. Based on the analysis of on-line competitions, a number of recommendations and proposals have been developed to increase the level of this type of competition, which will be gradually introduced into the competitive process, and a program to improve the mental and physical fitness of qualified athletes has been introduced. The introduction of the developed methodology of the training process to prepare for participation in online competitions has significantly improved the sports results of qualified karate and increased motivation to train in quarantine. Results of the on-line European Cup competitions in Kyokushinkai karate in the Kata discipline.

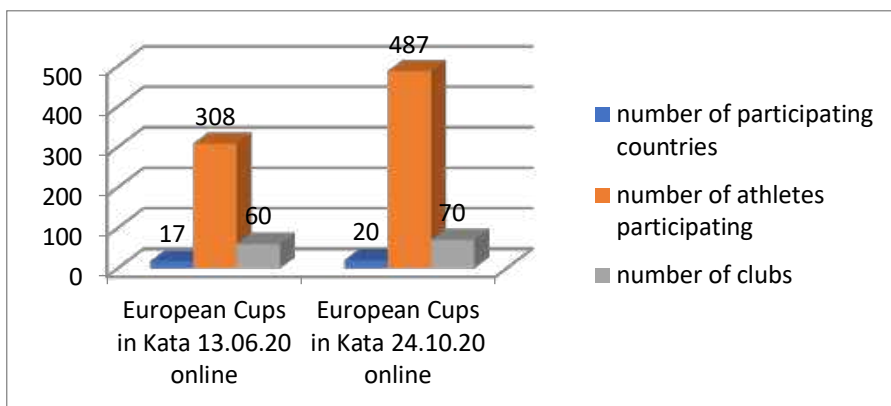


Fig. 1 Indicators of participating countries, athletes, and clubs online Kyokushinkai Karate European Cups in Kata.

The issue of sports and competitions in the conditions of pandemic quarantine (quarantine restrictions), preparation of qualified athletes for the main competitions are extremely important and relevant.

The result of the analysis of special scientific and methodical literature on martial arts, devoted to competitive activity [3, 6, 9], improvement of various parties, and control of training of qualified karate fighters [2, 12, 16], showed that a small part of the research is aimed at studying sports activities. under conditions of quarantine restrictions.

However, it is established that one of the effective ways to motivate athletes to active independent training and self-improvement of Kyokushinkai karate style during quarantine restrictions was the introduction of international on-line tournaments in the "Kata" section.

Leading martial arts experts [7, 12, 17] have found a close relationship between all aspects of training: physical, technical, tactical, and psychological, both in preparation for Kata competitions and Kumite competitions.

Thus, the active participation of athletes in international on-line tournaments in the "Kata" section will help maintain an active sports form to participate in competitions in the "Kumite" section when the bans on holding such tournaments are lifted. Measures to improve the conduct of online tournaments have been developed and substantiated, proposals have been made on the requirements for technical support for holding such competitions. The structure and content of the construction of preparatory, competitive microcycles and annual macrocycle of training of qualified karatekas in the Kata discipline with the use of coaching video control have been improved.

Scientific provisions on the use of individual Kata in pre-competition training and in the process of competitions as an element of special psycho-emotional preparation for the main competitions with Kata in on-line format were further developed; scientific data on the system of remote control over the functional state of karate athletes have been supplemented.

Conclusions

In the practice of Kyokushinkai karate, as in other types of martial arts, there is no single approach to online competitions in quarantine restrictions in the discipline of Kata, the experience gained from competitions can be successfully used in the future in case of such situations. At the same time, this experience can be successfully implemented for use in international tournaments in the discipline of "Kata" in the event of various factors that may affect the participation of teams in competitions, such as non-opening of visas for athletes to enter the host country, any restrictions on leaving the country of the

tournament participant, the lack (delay) of exit documents, financial and economic problems, etc.

The introduction of a mixed system of competitions will significantly expand the geography of tournament participants and significantly increase their number, which in turn will lead to the popularization of Kyokushinkai karate as a type of martial arts.

At the stage of direct preparation for the main competition with Kumite, a high physical and functional state of the body of qualified karate fighters in pre-competitive mesocycles was established, but there is a tendency to deplete energy reserves and reserves of psycho-emotional state management.

The main factors that do not allow a qualified karate athlete to show a high sports result when participating in online competitions in the Kata section are identified: technical support for broadcasting the athlete's performance, Internet coverage and signal strength; level of competitions; information about the enemy; insufficient special training in terms of performance in such competitions and the level of psycho-emotional state of the athlete; lack of a sense of competitive spirit, emotional pressure from the audience and support from the team.

As a result of the implementation of recommendations for improving the special training of qualified karate in the discipline of Kata with the use of certain Kata, which is not competitive in the athletes of the experimental group, there were significant positive changes in the level of special physical qualities, psycho-emotional and functional state.

Thus, the conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the developed program to improve the special training of karate athletes (Kyokushinkai style) for the main competitions in the online format in the discipline of Kata in the conditions of quarantine restrictions.

Gratitude. We thank all the participants of the online survey and the specialists of the Department of Technical Support of Education of Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, all the staff who helped in the research, as well as athletes who participated in the pedagogical experiment.

References

1. Alkhasov DS Optimal ratios of the main sections of the training of young karatekas (on the example of kosiki-karate) / DS Alkhasov // Theory and practice of physical culture. - 2007. - № 1. - P. 44–46.
2. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate athletes after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. Journal of Physical Education and

Sport® (JPES), 18 (1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

3. A. Gorbilov. Formation of the Kyokushinkai school // Dojo: martial arts of Japan, 2000, № 4, p. 17-38
4. Blooming J. Revelations of the "beast from Amsterdam" about the Kodokan and Kyokushinkai / YonBluming // Dojo: martial arts of Japan. – Blair AN Psychological factor of ensuring the stability of psychomotor actions in martial arts / AN Blair / / Theory and practice of physical culture. - 2005. - № 1. - P. 28–31.
5. Bliznyuk SV The greatness of Kyokushin karate / SV Bliznyuk. - Kyiv: Phoenix, 2009. - 312 p.
6. Kindzer B. The effectiveness of computer software and hardware "Omega-C" in the training process to prepare highly qualified athletes in Kyokushin Karate for competition / Bogdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: zb. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 356–358.
7. Kindzer B. The value of psychological training of athletes in preparation for the main competitions in Kumite in Kyokushin karate / Bogdan Kindzer // Problems and prospects for the development of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: Coll. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 165–173.
8. Kindzer B. Model characteristics of the strongest athletes in Kyokushin karate of Ukraine (men) / Bohdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. наук.пр. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 95–98.
9. Kindzer B. Assessment of the functional state of qualified athletes - karate / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanych, B. Kindzer // Young Sports Science of Ukraine: collection. наук.пр. from the field of phys. education, sports, and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. - P. 67–70.
10. Kinzder B. Rapid recovery of the cardiovascular system after significant psychophysical stress in Kyokushin Karate with the help of the executioner "Sanchin" / Bogdan Kindzer // Health, Sports, Rehabilitation. - 2015. - P. 30–34.
11. Korobeynikov GV Diagnosis of psycho-emotional states in athletes / GV Korobeynikov, OK Dudnik // Sports Medicine. - 2006. - №1. - P. 33-36.

12. Peculiarities of formation of the psychophysiological organization in high-class athletes / GV Korobeynikov, L. Ya. Konyaeva, GV Rossokha [etc.] // Actual problems of physical culture and sports: [collection. Science. np]. - K., 2004. - №3. - P. 45-51.
13. Comparative analysis of indicators of variation pulsometer and bioenergetic status in qualified karate athletes / L. Vovkanych, A. Dunets, M. Hryniv, B. Kindzer // Moloda sportivna nauka Ukrainy: zb. Science. etc. in the field of phys. education, sports, and human health. - Lviv. - Vip. 13. - 2009 - V. 3 - P. 47-50.
14. Psychophysiological functions of highly qualified athletes of different specialization / G. Korobeynikov, K. Vernydub, G. Rossokha [etc.] // Moloda sportivna nauka Ukrainy: zb. nauk. etc. in the field of phys. culture and sports. - Lviv, 2005. - Issue. 9, v. 1. - P. 62-66.
15. Processes of socialization of physical culture and sanitary and epidemic education during a pandemic - selected issues. /Dariusz Skalski, Sławomir Dębski, Bogdan Kindzer// Economic and social relations in the field of physical culture and services: materials III International. scientific-practical conf. (April 1-2, 2021, Lviv). - Lviv: LSUPK im. Ivan Bobersky, 2021. - 244 p. ISBN 978-617-7336-74-6.
16. Physical therapy program for veterans after treatment of coronavirus disease (COVID-19). / Alexander Vladimirovich Khatsayuk, Bogdan Nikolaevich Kindzer, Sergey Anatolyevich Karasevich, Valery Pavlovich Sklyarenko, Vladimir Vladimirovich Olenchenko// Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. 2021 p., № 74, T. 1. UDK 371.134-615.825; 616.233 DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-1.30> ISSN 1992-5786. Scientific professional publication founded by the Classical Private University
17. Saenko VG Kyokushinkai karate: the system of physical training of students: a monograph / VG Saenko. - Nikopol: CHVUZ NEU; Lugansk, 2010. - 228 p.
18. Saenko VG The system of Kyokushin karate: the basics of scientific knowledge of sportsmanship, military crafts, military art: a monograph / VG Saenko. - Lugansk: SPD Reznikov VS, 2010. - 300 p.
19. Saenko VG The level of neuropsychological stability in athletes of different qualifications who specialize in Kyokushin karate / Saenko VG // Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of physical education and sports: science. monograph / for ed. SS Yermakov. - Kharkiv: KhDADM (XXPI), 2007. - № 9. - P. 119-122.

20. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn /Ta'kody J. // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2006. – Vol. 17, N 6. – S. 38–41.
21. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokushin karate / Taylor J. – Melbourne, 2005. – 101 s.

OBRAZ SIEBIE ORAZ SAMOOCENA STUDENTÓW

ОСОБИСТЕ БАЧЕННЯ ТА САМООЦІНКА УЧНІВ

SELF-IMAGE AND SELF-ESTEEM OF STUDENTS

Marek Graczyk¹, Dariusz Skalski¹, Damian Kowalski¹, Bogdan Kindzer²

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Polska*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

Słowa kluczowe: osobowość, student, obraz siebie, psychologia.

Ключові слова: особистість, студент, образ себе, психологія.

Keywords: personality, student, self-image, psychology.

Streszczenie

Jednym z ważniejszych mechanizmów osobowości, regulujących zachowanie się człowieka, jest samoocena. Samoocena powstaje na bazie pojęcia własnego "ja", które jest rezultatem uogólnienia informacji, dotyczących własnych stanów wewnętrznych, własnego wyglądu i cech fizycznych, własnych umiejętności i zdolności, własnych pragnień, potrzeb, postaw i innych właściwości psychicznych, własnej pozycji wśród innych ludzi, własnych uprawnień i przywilejów. Praca ma na celu ukazanie podobieństwa „ja realnego osób różnej płci. Zwrócenie uwagi na fakt, iż sport kształtuje charakter i wywiera nacisk na kształtowanie się „kręgosłupa moralnego” osób biorących aktywny udział w życiu sportowym. Praca skupia się wokół trzech pytań badawczych:

- Czy „ja realne dziewcząt jest różne od „ja realnego” chłopców?
- Czy aktywność sportowa wpływa na stan samooceny dziewcząt?
- Czy odpowiedzi badanych były szczere?

Odpowiedzi na owe pytania szukano badając populację 60 studentów AWFis w Gdańsku. Była to grupa niejednorodna zawierająca 30 studentów i 30 studentek. Wszyscy przebadani trenują na różnych szczeblach zaawansowania. Do badań wykorzystano test przymiotnikowy ACL H. B. Gough i A. B. Heilbrun. Podmiot badawczy jak wynika z danych statystycznych udzielał odpowiedzi szczerze, wybierając przymiotniki, które odpowiadają jego samoocenieniu. Wyniki wskazują na podobieństwo grup badanych w wielu skalach, lecz doszukać się można pewnych różnic, są one nie duże. Jedna cecha, która różnicuje te dwie grupy w znaczącym stopniu jest gotowość do poradnictwa, w której kobiety uzyskują wyniki wysokie a mężczyźni bardzo niskie. Z punktu widzenia psychologii sportu, ważnym wydaje się, by zawodników cechowała właściwa samoocena, adekwatna lub nieco zawyżona w stosunku do własnych możliwości, co

stanowi warunek postępu i odnoszenia sukcesów w działalności sportowej.

Резюме

Одним з найважливіших механізмів особистості, що регулює поведінку людини є самооцінка. Самооцінка формується на основі концепції власного «Я», що є результатом узагальнення інформації про власні внутрішні стани, власний зовнішній вигляд та фізичні особливості, власні вміння та навички, власні бажання, потреби, ставлення та інші психічні властивості., власне становище серед інших людей, власні права та привілеї. Робота має на меті показати схожість "справжнього" Я "людей різної статі. Звернути увагу на те, що ця пляма формує характер і чинить тиск на формування "морального хребта" людей, які беруть активну участь у спортивному житті. Робота зосереджена на трьох дослідницьких питаннях:

- Чи відрізняється справжнє «Я» дівчат від справжнього «Я» хлопців?
- Чи впливає спортивна діяльність на самооцінку дівчат?
- Чи були респонденти чесними?

Відповіді на ці запитання шукали, досліджуючи спільноту 60 студентів AWFIS у Гданську. Це була неоднорідна група з 30 студентів та 30 студенток. Усі респонденти навчаються на різних курсах. Для дослідження було використано об'єктивний тест ACL Н. В. Gough та А. В. Neilbrun. За статистичними даними, досліджуваний відповідав чесно, вибираючи прикметники, що відповідали його самооцінці. Результати показують, що досліджувані групи схожі у багатьох масштабах, але деякі відмінності можна виявити, вони не великі. Однією з особливостей, яка істотно відрізняє дві групи, є готовність до консультування, де жінки мають високі результати, а чоловіки - дуже низькі. З точки зору психології спорту, видається важливим, щоб спортсмени мали правильну оцінку, адекватну або трохи завищену щодо їх власних здібностей, що є умовою прогресу та успіху у спортивній діяльності.

Summary

One of the most important mechanisms of personality regulating human behavior is self-esteem. Self-esteem is formed on the basis of the concept of one's own "I", which is the result of generalization of information about one's own internal states, one's own appearance and physical characteristics, one's own skills and abilities, one's own desires, needs, attitudes and other mental properties, one's position among other people, own rights and privileges. The aim of the work is to show the similarity of "the real self of people of different sexes. Drawing attention to the fact that the spot shapes the character and exerts pressure on the formation of the "moral backbone" of people taking active part in sports life. three research questions:

- Is the 'real self' of girls different from the 'real self' of boys?
- Does sport activity affect the self-esteem of girls?
- Were the respondents honest?

I was looking for answers to these questions by researching the population of 60 students of AWFIS in Gdańsk. It was a heterogeneous group of 30 students and 30 female students. All

respondents train at different levels of advancement. For the research I used the adjectival test ACL H. B. Gough and A. B. Heilbrun. According to the statistical data, the research subject answered honestly, choosing adjectives that corresponded to his self-esteem. The results show the similarity of the study groups on many scales, but some differences can be found, they are not large. One feature that significantly differentiates the two groups is the readiness for counseling where women score high and men score very low. From the point of view of the psychology of sport, it seems important for players to have proper self-esteem, adequate or slightly overestimated in relation to their own abilities, which is a condition for progress and success in sports activities.

Wstęp

Jednym z ważniejszych mechanizmów osobowości, regulujących zachowanie się człowieka, jest samoocena. Samoocena powstaje na bazie pojęcia własnego "ja", które jest rezultatem uogólnienia informacji, dotyczących własnych stanów wewnętrznych, własnego wyglądu i cech fizycznych, własnych umiejętności i zdolności, własnych pragnień, potrzeb, postaw i innych właściwości psychicznych, własnej pozycji wśród innych ludzi, własnych uprawnień i przywilejów. Ten bogaty i różnorodny zbiór informacji stanowi przesłankę, na której formuje się ocena własnych możliwości podmiotu przy realizacji różnych celów. Oceny samego siebie podlegają uogólnieniu, powstaje, zatem ogólna ocena swoich możliwości - samoocena. Jest ona zróżnicowana, to znaczy, że człowiek dostrzega siebie różnie w różnych okolicznościach, ale ogólna samoocena decyduje o tym, jak zachowa się on wobec nowych sytuacji. W ocenie własnych możliwości, w różnych konkretnych sytuacjach, zaznacza się pewna tendencja. Może ona wyrażać się w formie przeceniania swoich możliwości bądź ich niedoceniania. Jeżeli ocena samego siebie jest prawidłowa, to działania, które człowiek podejmuje odpowiadają jego możliwościom. Bardzo często jednak oceny ludzi nie są prawidłowe, bywają one "zaniżone" lub "zawyżone". Zaniżona ocena samego siebie to stan, w którym człowiek przypisuje sobie niższe możliwości niż je rzeczywiście posiada. Główną konsekwencją takiej samooceny bywa ograniczenie aktywności i osiąganie znacznie mniejszych wyników, od tych, które są możliwe do osiągnięcia. Ludzie, których samoocena jest zaniżona nie podejmują się wykonania trudniejszych zadań, ponieważ sami nie wierzą, że potrafią je wykonać. Samoocena zawyżona polega na przypisywaniu sobie możliwości wyższych, od rzeczywistych. To przypisywanie sobie wyższych możliwości warunkuje bezkrytyczną gotowość do podejmowania trudnych zadań. Ludzie, którzy oceniają siebie w sposób zawy-

żony nie są popularni w otoczeniu. Są, bowiem oni uważani za zarozumiałych. O tym, jaka jest samoocena, decyduje jej poziom w zakresie tych właściwości, które człowiek uważa za najważniejsze. Ogólna ocena samego siebie, oparta na porównaniu swoich osiągnięć ze stawianymi sobie wymaganiami, jest ważnym czynnikiem, determinującym stosunek do samego siebie. Określa się go jako poziom samoakceptacji. Czynnikiem, wpływającym na wahania samooceny, są aktualne osiągnięcia, opinie innych ludzi, nastroj. Obserwuje się także zmiany pod względem samooceny, dokonujące się wraz z wiekiem. Z punktu widzenia psychologii sportu, ważnym wydaje się, by zawodników cechowała właściwa samoocena, adekwatna lub nieco zawyżona w stosunku do własnych możliwości, co stanowi warunek postępu i odnoszenia sukcesów w działalności sportowej.

Pojęcie „ja” realnego i „ja” idealnego

Poznanie to zarówno w odległych czasach starożytnych, jak i obecnie jest nadal niezbędną podstawą wszelkiej mądrości, ponieważ każdy, kto chce być dobrze przystosowaną jednostką i należycie funkcjonować w środowisku, w którym żyje, musi znać swoje mocne oraz słabe strony osobowości [6]. Znajomość obrazu własnych cech fizycznych i psychicznych jest warunkiem zachowania człowieka w różnych sytuacjach, jak również posiadanie wiedzy o swoim obrazy umożliwia przewidzieć zachowanie drugiego człowieka Niebrzydowski określa obraz siebie, jako mniej lub bardziej zorganizowany obiekt, który jest wynikiem aktualnego i zachodzącego w przeszłości obserwowania siebie. Obraz siebie jest rodzajem mapy, którą jednostka się posługuje w celu zrozumienia siebie, zwłaszcza w chwilach decyzji i kryzysów psychicznych. O. Murphy posługuje się określeniem obrazu siebie jako centrum doznającego i poznającego, w którym zachodzą chroniczne kanalizacje. Omawiając problematykę oceny samego siebie używa się terminu "ja"(setf), który według Siek S. ma dwa różne znaczenia:

- "ja" jako działający podmiot, dający się określić w kategoriach czynności, które obejmują aktywną postawę jednostki wobec otoczenia, myślenia, spostrzegania oraz przystosowywania się do środowiska;
- "ja", jako przedmiot (samopoznanie), to zespół postaw, sądów wartościujących, którymi jednostka kieruje się w swoim zachowaniu, a które dotyczą wyglądu zewnętrznego, zdolności, stosunku do innych ludzi, czyli te-

go, jak ona spostrzega i ocenia siebie samą [11].

Podsumowując, możemy stwierdzić, że tym samym terminem "ja" oznacza się dwa różne, choć w pewnym sensie powiązane zjawiska: występuje on w dwóch aspektach:

1. Podmiotowy - „ja” jest wtedy działającą jednostką;
2. Przedmiotowy - „ja” stanowi przedmiot samopoznania, poznania, uświadomienia sobie oraz zrozumienia swojego zachowania, swoich cech.

Zdolności, swojej wartości własnych uczuć, myśli i motywacji [5]. Znaczna grupa psychologów utożsamia świadomość siebie samego z "ja" rozumianym jako całość procesów psychicznych równoznacznych z osobowością. Twierdzą oni, że świadomość siebie samego jest jednością, wszystkich stron bytu [2]. Czymś, co osobowość jednoczy, integruje i nią kieruje. Zdaniem W. Jamesa, "ja" Jednostki to totalna suma wszystkiego, co człowiek może nazwać swoim własnym, to kompozycja myśli i uczuć, które obejmują swoim zakresem system idei, postaw, wartości i zobowiązań, stanowiących świadomość osoby w stosunku do jej indywidualnej egzystencji oraz wyobrażenie tego, kim i czym ona jest. Według A. Kenkarta "ja" to podmiot, który jest w stanie ogarnąć panoramę całej osobowości [8]. W skład osobowości wchodzi strona fizyczna i psychiczna, a także wszystko to, co człowiek przeżywa lub przeżył, zaś za swoje własne "ja" uważa on wyłącznie tylko to, co było dla niego przeżyciem specyficznie osobistym i co weszło do historii jego wewnętrznego życia, i z czym to zrosło się na stałe. Mówiąc o swoim "ja" mamy na myśli coś w najwyższym stopniu intymnego i własnego. Z punktu widzenia psychologicznego, "ja" to wyższe i najbardziej złożone, integralne zjawisko w wewnętrznym świecie człowieka, dynamiczna siła wszystkich świadomie urzeczywistnionych procesów psychicznych. Jest ono podstawą, regulującą zasadą życia psychicznego, które decyduje o tym, kim człowiek jest dla świata i samego siebie w swojej samoświadomości [6]. Według opinii wielu autorów pojęcie o samym sobie jest niejednolite, lecz stanowi złożoną strukturę, składającą się z różnorodnych elementów.

S. Ossowski posługiwał się zamiennie dwoma terminami:

1) „autocharakterystyka”, którą dzielił na dwa rodzaje:

- „dla siebie”;
- „dla innych”;

2) „obraz własnej osoby”, który uważał za:

- szczere i rzeczywiste odzwierciedlenie obrazu własnej osoby, (czyli "ja

realne");

- obraz odpowiadający temu, czym dana osoba chciałaby być (czyli „ja idealne”).

W. Łukaszewski w koncepcji postaw ludzkiej aktywności w ramach pojęcia o sobie samym wyodrębnił dwie substrukтуры:

- "Ja realne";
- "Ja idealne". (Kulas 1986).

J. Reykowski przyjął założenie, iż uformowanie się pojęcia o sobie samym dzieli wszystko na dwie części:

- 1) „nie-ja” - to, co dotyczy świata zewnętrznego;
- 2) "ja" - to, co moje własne, co dotyczy własnej osoby, gdzie wyodrębnia trzy struktury:
 - „poczucie własnego ja”;
 - "Ja świadome";
 - : ja idealne".
 - Według L. Niebrzydowskiego strukturę "ja świadomego" tworzą dwa podstawowe elementy:
 - 1) „ja realne" („ja rzeczywiste”);
 - 2) „ja idealne".

Te z kolei mają postać "ja przeszłego", "ja teraźniejszego" i "ja przyszłego", a każda z tych postaci przejawia się w formie "ja publicznego" i "ja prywatnego".

Tabela nr 1. Schemat struktury pojęcia o sobie samym.

„Ja idealne”	„Ja publiczne”	„Ja przyszłe”	„Ja prywatne”	„Ja realne”
	„Ja publiczne”	„Ja przyszłe”	„Ja prywatne”	
	„Ja publiczne”	„Ja przyszłe”	„Ja prywatne”	

Źródło: L Niebrzydowski Warszawa 1997.

W przedstawionym schemacie dominującą rolę odgrywa „Ja idealne” i „Ja realne”. „Ja idealne” wyraża wszystko to, co wchodzi w skład takiej osobowości, jaką jednostka chciałaby reprezentować lub jaka w jej przekonaniu, być powinna w świetle jej wyobrażeń, ideałów, pragnień i norm moralnych. W skład „Ja idealnego” wchodzi składnik pragnieniowy, czyli zbiór informacji o tym, jaki chciałby być podmiot oraz element postulatyczny, czyli system informacji o tym, jaki powinien być podmiot. „Ja realne” wyraża zaś to wszystko, co jednostka przeżyła lub przeżywa i co stanowi sumę jej życiowych doświadczeń wraz z porażkami i sukcesami. Choć uformowane pod wpływem przeszłości i teraźniejszości, mówi ono o tym, jaki jest aktualnie podmiot, jakie są jego możliwości, co osiągnął [1]. Wszystkie pozostałe „Ja” wymienione oraz te, które są możliwe, a których niedostrzegamy- mieszczą się w obszarach „Ja idealnego” lub „Ja realnego”. Według Reykowskiego „Ja idealne” może wystąpić w formie abstrakcyjnych sądów lub w postaci „upersonifikowanej.” [6] Niebrzydowski „Ja idealne” inaczej ideał własnej osoby, uważa za pewnego rodzaju wzorzec moralny, od którego odchylenie wywołuje u jednostki obniżenie poziomu samooceny i wyrzuty sumienia. [12]

Zdaniem J. Reykowskiego, „Ja świadome” dotyczy takich zjawisk jak:

- własnych postaw i potrzeb;
- własnego wyglądu i fizycznych właściwości jednostki;
- własnej pozycji wśród innych ludzi;
- własnych zdolności i umiejętności;

- tego, co mi się należy od innych.

W ścisłym związku z „ja idealnym” pozostaje „ja publiczne”, „Ja przeszłe”, „ja wyobrazeniowe”. Są to „Ja”, które jednostka chce zrealizować w przyszłości, w zależności od uświadomienia sobie swoich planów życiowych. „Ja idealne” i „Ja realne” u różnych jednostek mogą pozostawać w odmiennych relacjach, od pełnej zbieżności do całkowitej rozbieżności. Im większa jest rozbieżność, czyli w im mniejszym stopniu człowiek spełnia postawione sobie wymagania, tym większe są zagrożenia poczucia własnej wartości, większe niezadowolenie z siebie, niższa samoocena, mniejsza samoakceptacja, częstsze frustracje oraz głębsze i silniejsze uczucia depresji [10].

Kształtowanie się obrazu samego siebie

Kształtowanie się samooceny jest ściśle powiązane z poznawaniem samego siebie, z rozwojem pojęcia o sobie samym. Bez wątpienia świadomość samego siebie, własnego „ja” nic powstaje nagle, nie pojawia się od razu w całości, a zatem kształcenie się pojęcia o sobie samym, a wraz z nim samooceny (elementu oceniającego - wartościującej własnej osoby), jest długim i złożonym procesem rozwojowym. Trwa tak długo, jak dziecko rozwija lub poznaje własne możliwości, a u zdrowego człowieka „odkrywanie” własnego „ja” trwa przez całe życie [4]. Stabilny obraz siebie charakteryzuje się trwałością i stałością cech uznawanych za swoje, powtarzalnością swojego zachowania, ujawnianiu specyficznego „stylu życia” zawsze tego samego, wyciskaniu jednolitego piętna na tym wszystkim, co jednostka robi. Wyróżnia się także cechy obrazu siebie specyficzne wyłączające dla konkretnej organizacji:

1. Zbieżność z ideałem siebie - brak zbieżności z ideałem siebie; polega to na tym, że jednostka ma inny obraz siebie a inny ideał siebie;
2. Akceptacja siebie - brak akceptacji; wynika to z rozbieżności pomiędzy obrazem siebie a ideałem siebie;
3. Znajomość siebie - brak umiejętności wglądu w siebie; polega na umiejętności spojrzenia na siebie, na własne zachowanie tak, jak widzą nas inni oraz pogodzeniu się z posiadaniem cech osobowości i ciała, które są mało aprobowane w środowisku, w którym żyjemy.

Obrazu siebie jednostka „uczy się” poprzez spostrzeganie siebie w toku różnych procesów uczenia się i ma pełnić funkcję stabilizacyjną działania środowiska i synte-

tyzującą działania układu nerwowego [9]. S. Siek wymienia następujące czynniki warunkujące rozwój obrazu siebie:

A. Spostrzeganie bodźców działających z wewnątrz organizmu - taki obraz siebie powstaje zaraz po urodzeniu, a może nawet przed urodzenie.

Według Siek S. obraz siebie jest wytworem percepcji czy samopercepcji własnego organizmu podczas działania na niego różnych bodźców począwszy od okresu życia płodowego oraz wytworem tego, co dziecko nauczyło się o sobie z percepcji tych bodźców i tego, jak reagują na jego organizmi zachowania inni ludzie, zwłaszcza rodzice [5]

Już w łonie matki dziecko może nauczyć się, czy jest mu dobrze czy źle, jednak bodźce te są nieodróżnicowane i mgliste. Moment narodzin jest początkiem właściwego rozwoju siebie. Dziecko najpierw ocenia siebie jako nieodróżnicowaną mieszaninę bodźców np.: smakowych, kinetycznych, słuchowych, węchowych, dotykowych. Stopniowo dziecko uczy się odróżniać w tym chaosie wrażeń to, co pochodzi z niego i to, co nie jest nim. Najwcześniej różnicowanie to odbywa się przy pomocy wrażeń dotykowych i kinestetycznych.

B. Oddziaływanie rodziców - rodzice przebywają z dziećmi najdłużej, a przede wszystkim w różnych okresach podatności dziecka na uczenie się. W tym uczeniu oceniania siebie olbrzymią rolę odgrywają rodzice. Oddziaływanie rodziców na formowanie się obrazu siebie dziecka odbywa się poprzez różne formy procesów uczenia się:

- Rodzice obserwując zachowanie dziecka oceniają je jako pozytywne lub negatywne, budzące aprobatę lub ich sprzeciw. W wyniku tego dziecko uczy się oceniać swoje zachowanie jako dobre lub złe, aprobowane lub nieaprobowane.
- Rodzice nazywają swoje dzieci różnymi określeniami - „etykietkami” np. silny, miły, piękny, nerwowy, zły, głupi itp. Dziecko przyswaja te określenia za swoje, zwłaszcza te często się powtarzające. Etykiety te stają się szkicem obrazu siebie.
- Rodzice są wzorem zachowania w różnych sytuacjach, dziecko naśladując rodziców, nabywa określone cechy obrazu siebie.
- Rodzice oczekują pewnego zachowania od dzieci w określonych sytuacjach. Dziecko dążąc do sprostowania tych oczekiwań, uczy się, które zachowanie jest dobre, bo spotkała je za nie pochwała i apro-

bata, a które zachowanie jest złe, bo kojarzy się z niezadowoleniem rodziców. Dziecko poprzez spełnianie oczekiwań rodziców uczy się cech obrazu siebie akceptowanego lub nieakceptowanego. A. Comber i D. Snigg zwracają uwagę, aby wymagania rodziców były dostosowane do możliwości ich sprostowania przez dziecko, gdyż w przeciwnym razie dziecko odrzuca od siebie rodzinę i jej skalę wartości, albo uczy się innego schematy reagowania zwanego „brakiem zaufania w swoje możliwości”, „kompleksem niższości”, „brakiem ambicji”, „obojętnością na wykorzystanie nadarzających się szans życiowych” [14]. Manis w oparciu o badania, stwierdza, że obraz siebie i przystosowanie wynika od traktowania dzieci przez rodziców tzn. dzieci dobrze przystosowane były przez swoich rodziców lepiej oceniane niż dzieci źle przystosowane. Z powyższego, iż na formowanie się obrazu siebie dziecka, jego przystosowanie i całe dalsze życie, wielki wpływ mają rodzice.

- **Porównywanie siebie z innymi** - jest źródłem wiedzy o sobie i materiałem do formowania obrazu siebie. Dziecko formuje sobie obraz swojego ciała, swojego wyglądu zewnętrznego i postępowania w grupie społecznej przez porównywanie siebie z innymi. Obraz taki w trakcie dalszego życia staje się względnie stałym obrazem siebie, a następnie będzie wzmacniany.

Rodzaje samooceny

„Samoocena to zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby. Te opinie i sądy mogą dotyczyć aktualnych właściwości fizycznych lub psychicznych jednostki, jak również możliwości potencjalnych [15]. Informacje dotyczące siebie samego oraz cechy składające się na własną osobę stanowią przesłankę do oceny własnych możliwości w różnych sytuacjach i dziedzinach życia. W okresie dorastania, wraz z rozwijającymi się możliwościami intelektualnymi, z rozszerzającymi się kontaktami społecznymi oraz z większą reaktywnością emocjonalną, poszczególne przeżycia czyni intensywniejszymi, a przede wszystkim wraz z podejmowaniem coraz trudniejszych i coraz bardziej złożonych działań - wiedza o sobie samym, a także ocena samego siebie rozwija się skokowo. Niebrzydowski wyróżnia trzy etapy rozwoju samooceny:

A. **Powierzchnowa** - przypada na lata 11 -13, ma charakter sytuacyjny i powierzchowny; dotyczy przede wszystkim właściwości zewnętrznych, gdyż opiera się na porównaniu swojego wyglądu lub zachowania z wyglądem bądź zachowaniem innych osób; swoich wytworów z wytworami kolegów z tej samej klasy) rysunki, wypracowania itp.), a także opinii o sobie różnych osób z najbliższego otoczenia.

B. **Pogłębiona** - przypada na lata do 15 r. ż.; charakteryzuje się wyraźniejszymi głębszym uświadomieniem dodatnich i ujemnych cech swojej osobowości i ich wpływu na zachowanie; rozwój tego etapu uzależniony jest od rozwoju myślenia formalnego, które pozwala na ocenę siebie w szerszym kontekście wartości społecznych.

C. **Dojrzała** - kształtuje się po 15 r. ż; jest to taka samoocena, która odzwierciedla wszechstronnie stosunek człowieka do siebie samego i swego postępowania w aspekcie emocjonalnym, intelektualnym i społecznym. Według autora nie każdy człowiek osiąga samoocenę dojrzałą, pozostając niekiedy na jednym z dwu niższych etapów jej rozwoju [1].

Założenia metodologiczne badań własnych

Prowadzone badania mają na celu wykazanie podobieństw „ja realnego” badanych dziewcząt i chłopców, którzy uczęszczają, do AWFIS w Gdańsku. Czy pod wpływem czynników, związanych ze specyfiką walki sportowej, samoocena sportowca może podlegać pewnym wahaniom? Oprócz indywidualnych właściwości sportowca, takich jak: neurotyczność, poziom aspiracji, czy odporność psychiczna. Na poziom samooceny mogą wywierać wpływ czynniki sytuacyjne, takie jak: aktualny stan wytrenowania, siła przeciwnika, ranga zawodów, zadania, które zawodnik musi spełnić podczas startu, jak też przeżywane przez niego ostatnio sukcesy lub porażki. Czynniki te mogą wpływać na sytuacyjne zawyżanie lub zaniżanie jego samooceny.

Postawiono następujące pytania badawcze:

- 1) Czy „ja realne” studentek jest różne od „ja realnego” studentów?
- 2) Czy aktywność sportowa wpływa na stan samooceny u studentów?
- 3) Czy odpowiedzi badanych były szczere?

Metoda badawcza

Do badania wykorzystano Test Przymiotnikowy ACL, na podstawie, którego będzie interpretowany realny obraz siebie podmiotu badawczego.

TEST PRZYMOTNIKOWY A C L

Test ACL składa się z 24 skal opisujących „ja realne” osoby badanej, przedstawia dla każdej skali krótkie charakterystyki osób o wysokich i niskich wynikach w poszczególnych cechach bądź potrzebach, jakie wykazuje człowiek. Interpretacja psychologiczna wyników polega na zliczeniu przymiotników dodatnich i ujemnych opisujących daną cechę lub potrzebę. Charakterystyki te nawiązują do konkretnych skal (grup przymiotników opisujących):

Liczbę przymiotników zaznaczonych w teście zliczamy i odnosimy do tabeli, która zawiera odpowiednie przedziały ilościowe przymiotników w odpowiednich skalach. Klucz zawiera 10 stenów (przedziałów) odpowiednio określających ilość przymiotników zakreślonych przez podmiot badania. Opis wyników w stenach zawieramy w pięciostopniowej skali, wysokości wyników zaznaczonych przymiotników w teście ACL.

Podział jakościowy stenów:

1 sten – bardzo niskie

2 i 3 sten niskie

4 sten średnie niskie

5 i 6 przeciętne

7 średnie wysokie

8 i 9 wysokie

10 bardzo wysokie

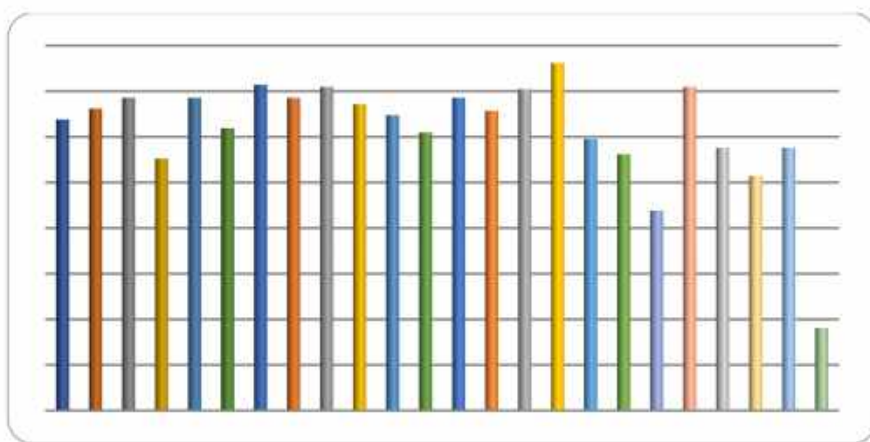
(Test Przymiotnikowy ACL H. B. Gough i A. B. Heilbrun w przełożeniu Z. Płużek. Laboratorium Diagnostyczne Wydziału Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego).

Materiał badań

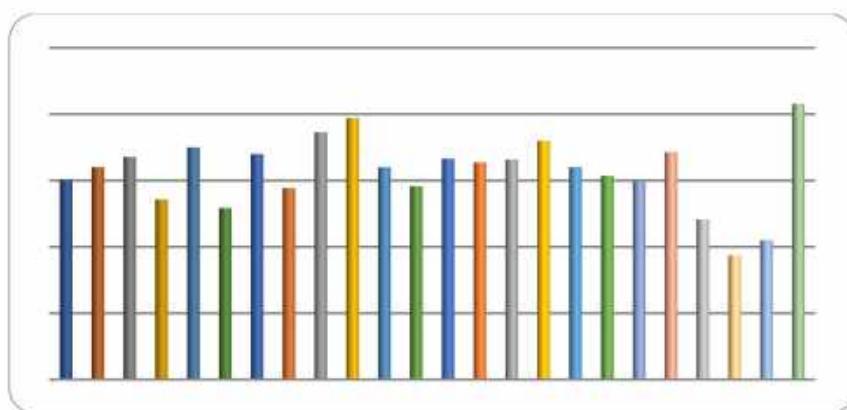
Badaniu została poddana populacja 30 dziewcząt i 30 chłopców uczęszczających, do AWF i S w Gdańsku. Są to osoby powiązane ze sportem, lecz nie trenują wyczynowo. Badanie zostało przeprowadzone testem przymiotnikowym ACL w AWF i S w Gdańsku. Badane osoby wypełniały test samodzielnie zaznaczając tylko te przymiotniki, które według nich trafnie określały ich osobę.

Wyniki badań własnych

Przystępując do badań, zakładano, że samoocena kobiet, które trenują lub trenowały jakąś dyscyplinę sportu będzie zbliżona do samooceny mężczyzn, którzy w swoim życiu również zajmowali się działalnością sportową. Czy znajduje to potwierdzenie w badaniach? Prześledzę w kolejności 24 skale opisujące „ja realne” studentów AWFIS, by stwierdzić, jakie wyniki przyniosą mi owe badania. Interpretując wyniki już na pierwszy rzut oka widać, że różnice pomiędzy płciami w większości skal są niewielkie, co mogłoby nasuwać wniosek, że walka sportowa kształtuje w pewien sposób osobowość człowieka i jego kręgosłup moralny oraz spojrzenie na samego siebie. Nie będę posuwał się za daleko w ocenie końcowej, ponieważ muszę pamiętać, że ilość przebadanych osób nie jest wystarczająca, aby stawiać niepodważalne hipotezy. Wykresy ukazują wyniki średnich arytmetycznych grup badanych w poszczególnych 24 skalach jest to obrazowe ukazanie danych, z których widać podobieństwo „ja realnego” podmiotu badań.



Wykres nr 1. Graficzny obraz średniej arytmetycznej wyników przebadanych chłopców w stenach.



Wykres nr 2. Graficzny obraz średniej arytmetycznej wyników przebadanych dziewcząt w stenach.

Skala 1. Uzyskane przy zastosowaniu pierwszej skali rezultaty, sugerują pewne prawidłowości, co do założonej tezy. Liczba wybranych przymiotników jest ważna nie tylko przy obliczaniu wyników standardowych pozostałych skal, ale również sama ma pewne znaczenie diagnostyczne. Wyniki skali 1 zawarte w wykresie nr 2 wskazują w obu przypadkach na przeciętne uwarunkowania dla tej skali, co mogłoby oznaczać, że kobiety nie różnią się istotnie statystycznie od mężczyzn. Obie grupy mogą być ekspansywne, aktywne, skłonne do ryzyka, szczere, entuzjastyczne, ale jednocześnie skłonne do popełniania błędów, milczące, ostrożne, zrównoważone i spokojne.

Skala 2. Przynosi nam cenną informację o szczerości obu grup podmiotu badań. Wyniki wskazują, że osoby badane podeszły do testu dość szczerze i starały się zakreślać te przymiotniki, które rzeczywiście określają ich osobę. Nastawienie obronne na poziomie przeciętnym nie wskazuje na brak ufności do osoby przeprowadzającej badanie.

Skala 3. W odniesieniu do przymiotników pozytywnie opisujących osobowość, osoby badane uzyskały średnio wysokie rezultaty. Różnica statystyczna pomiędzy grupami jest niewielka więc nie można stwierdzić, że grupy te różnią się od siebie pod tym względem. Nasuwa się wniosek, że osoby te skłonne są działać tak, aby zdobyć akceptację otoczenia, zrobić dobre wrażenie poprzez

solidną pracę i konwencjonalne postępowanie otoczenie ocenia je, jako solidne, o poważnym stosunku do życia.

Skala 4. Kolejna skala jest przeciwieństwem do poprzedniej a mianowicie opisuje przymiotniki o negatywnym znaczeniu. Osoby badane po raz kolejny wykazują spójność odpowiedzi i różnica w tej skali jest minimalna. Wyniki w tej skali są przeciętne dla obu grup. Osoby wybierające mało takich przymiotników są spokojne, dobrze ułożone, uprzejme, taktowne, chociaż może mniej inteligentne.

Skala 5. Zaufanie do siebie samego. Do tej skali należą te przymiotniki, które okazały się diagnostyczne dla osób zrównoważonych i pewnych siebie. Skala ma mierzyć te same właściwości, które ujmuje grupa skal Kalifornijskiego Inwentarza Psychologicznego (CPI) H. B. Gougha, tworząca czynnik „zrównoważenia i pewności siebie”. Badani uzyskali w tej skali średnie wysokie wyniki dla kobiet i mężczyzn. Wysokie wyniki cechują osoby pewne siebie, skłonne do dominacji. Aktywne, przedsiębiorcze, przejawiające stanowczość i wytrwałość w działaniu, połączoną z niecierpliwością czy nawet pewną bezwzględnością w realizacji zamierzonego celu. Zależy im na tym, aby wywierać dobre wrażenie na otoczeniu, nawet za wszelką cenę. Przez innych są oceniane jako silne, pewne siebie, a także bezwzględne.

Skala 6. Wykazuje nam pewną różnicę na poziomie jednego sten. Kobiety w tej skali uzyskują niższe wyniki, lecz nadal mieszczące się w tym samym przedziale jakościowym. Grupa przymiotników charakteryzujące osoby odpowiedzialne i uspołecznione.

Skala 7. Problematyka tej skali obejmuje określenia diagnostyczne dla osób uważanych za spontaniczne, niekonwencjonalne, elastyczne, dążące do zmian, o silnej indywidualności. Osoby uzyskujące tu wysokie wyniki są oceniane pozytywnie jako spontaniczne, wrażliwe na wszystko, co nowe i ciekawe, ale jednocześnie charakteryzowane negatywnie, jako nerwowe, napięte i łatwo ekscytujące się. Dążą do zmian i szukają przygód, jakby chciały w ten sposób uciec od wewnętrznych konfliktów. Badani mieszczą się w zasięgu tego samego wyniku a mianowicie średnio wysokim. Różnica pomiędzy

płciami jest niewielka z tym, że kobiety uzyskiwały wyniki niższe, lecz odmienność jest nie wystarczająca statystycznie do wyciągania wniosków o indywidualności tej grupy.

Skala 8. W przypadku tej skali odnotowujemy różnice na poziomie jednego stenu. Kobiety osiągnęły przeciętne wyniki tej skali a mężczyźni uzyskali średnio wysokie, co może świadczyć, że przyjmują raczej pozytywną postawę wobec życia. Wysokie wyniki obejmują takie postawy jak: optymizm, wesołość, życzliwość oraz gotowość do dostosowania się. W odniesieniu do kobiet stwierdzam, że mogą one być bardziej niezadowolone i kapryśne.

Skala 9. Wyniki tej skali są średnio wysokie u kobiet i wysokie u mężczyzn różnica jest tylko 0,4 stena, lecz klasyfikuje to obie grupy w innych przedziałach jakościowych. Różnica jest nie duża i biorąc pod uwagę liczebność grupy badanej nie będę doszukiwał się wniosków płynących z tej różnicy i skłonny jestem potraktować obie grupy jako osiągające wysokie wyniki co cechuje ludzi inteligentnych i pracowitych, mocno zaangażowane w to, co robią, nastawione bardziej na osiągnięcie celu, (co im się zwykle udaje) niż na rywalizację z innymi. W stosunkach z ludźmi mogą przejawiać zbytnią ufność i optymizm.

Skala 10. Potrzeba dominacji różnicuje obie grupy o 1,2 stena co stanowi różnicę statystyczną i w tym przypadku stwierdzamy, że kobiety wykazują większą potrzebę dominacji niż mężczyźni. Kobiety będą dążyć do przywódczej roli w grupie lub chęć wywierania wpływu w kontaktach indywidualnych. Musimy jednak pamiętać, że mężczyźni uzyskali średnio wysokie wyniki, co świadczy o tym, że charakteryzuje to osoby o silnej woli, energiczne, wytrwałe, pewnych siebie.

Skala 11. Skala ta mierzy potrzebę wytrwania w podjętym przedsięwzięciu. Badani uzyskali wyniki o różnicy nieznacznej statystycznie. Spójność w tej skali potwierdza podobieństwo „ja realnego” grup badanych.

Skala 12. Skala mierzy szczególne zamiłowanie do porządku, przejawiające się w systematyczności, zorganizowaniu i planowaniu. Różnica na poziomie 0,3 stena jest mała i w odniesieniu do grupy znajdują się na poziomie przeciętno-

ści wyników. Więc mogę się powiedzieć, że przebadana grupa nie różni się statystycznie.

Skala 13. Skala wskazuje na dążenie do zrozumienia postępowania własnego i postępowania innych ludzi. Badani różnią się tylko o 0,2 stena i w uzyskali średnio wysokie wyniki więc klasyfikuje ich jako nie wykazujące różnic w tej skali.

Skala 14. Skala mierzy dążenie do podejmowania działań na rzecz innych ludzi, udzielania im pomocy i opieki. Badani w różnią się tylko o 0,1 stena i uzyskali średnio wysokie wyniki więc klasyfikuje ich jako nie wykazujące różnic w tej skali. Osoby o wysokich wynikach w skali są gotowe udzielić pomocy, pociechy, wspierać potrzebujących, ale czynią to czasem w sposób zbyt ugrzeczniony, konwencjonalny, opanowany.

Skala 15. Potrzeba afiliacji przejawia się w poszukiwaniu i utrzymywaniu przyjaznych stosunków z wieloma ludźmi. Nie wskazuje to na różnice między grupami ukazuje wyniki na poziomie 0,4 stena niższe dla kobiet. Biorąc pod uwagę niską liczebność grupy badanej stwierdzam, że nie jest to różnica istotna statystycznie.

Skala 16. Skala ta mierzy potrzebę szukania kontaktów z osobami płci odmienną i doznawania w nich zadowolenia emocjonalnego. Wyniki wskazują na różnicę o 0,4 stena i 0,2 u kobiet jako średnio wysokie i u mężczyzn jako wysokie wyniki. Uważam, że różnica w tym steniu uwarunkowana jest różnicą płci, gdyż mężczyźni gatunkowo mają większy popęd seksualny. Osoby uzyskujące tu wysokie wyniki szczerze i bezpośrednio (może nawet trochę naiwnie) interesują się płcią odmienną, co jest jednym z przejawów ich zainteresowania życiem, rzeczywistością. Są one przyjazne, otwarte, wychodzące naprzeciw ludziom i światu.

Skala 17. Skala wskazuje na tendencję do zwracania na siebie uwagi. Przeciętne wyniki w obu grupach po raz kolejny potwierdza podobieństwo „ja realnego” tych grup. Nieznaczna różnica 0,4 stena wyniki wyższe dla kobiet oparta jest na tendencji, że to kobiety całe życie się stroją i dużo bardziej dbają o swój wygląd.

Skala 18. Skala mierzy potrzebę działania niezależnie od społecznych wartości i oczekiwań. Uzyskane przy zastosowaniu tej skali rezultaty, sugerują pewne, choć niewystarczająco silnie zaznaczone różnice. Kobiety uzyskały wyniki wyższe o 0,5 stena, lecz w dalszym ciągu są na tym samym poziomie jakościowym co mężczyźni a mianowicie przeciętnym.

Skala 19. Skala mierzy skłonność do zachowań agresywnych, przynoszących szkodę innym ludziom. Potrzebę agresywności większą statystycznie wykazują kobiety różnica wynosi 1,6 stena, mówi, że kobiety osiągnęły wyniki przeciętne a mężczyźni średnio niskie. Osoby o niskich wynikach są bardziej konformistyczne, lecz niekoniecznie pozbawione odwagi i wytrwałości. W stosunkach międzyludzkich są łagodne, szczere, a także cierpliwe.

Skala 20. Skala mierzy potrzebę szukania nowych doświadczeń, odrzucanie rutyny. Wyniki są zgodne i klasyfikują badanych na średnio wysokiej, co charakteryzuje osoby wrażliwe, spontaniczne, szybko reagują na nowe sytuacje i problemy; pociąga je zmienność, złożoność i różnorodność. Wierzą w siebie, lubią przygody i poznawanie świata. Wskazuje nieznaczną różnicę statystycznie.

Skala 21. Potrzeba oparcia. Skala ta wskazuje na potrzebę zabiegania o sympatię, uczucia i emocjonalne wsparcie ze strony innych ludzi. Wyniki wskazują na różnicę 1 stena pomiędzy kobietami i mężczyznami, lecz tabela jakościowa punktuje ich na przeciętnym stopniu. Wyższa wartość wyników mężczyzn może świadczyć o większej ufności, otwartości, nieco naiwnie wierzą w prawość i dobrą wolę innych, szukają uznania i poparcia. Mała liczebność grupy hamuje mnie od różnicowania tych grup

Skala 22. W skali poczucie niższości przejawia się jako nadmierny samokrytycyzm, poczucie winy lub nieporadność w sytuacjach społecznych. Notuje w tej skali istotną statystycznie różnicę. Mężczyźni uzyskali wyniki wyższe o 1,4 stena i uklasyfikowali się na przeciętnej pozycji a kobiety na średnio niskiej. Osoby osiągające niskie wyniki w tej skali są optymistyczne, zdecydowane, zrównoważone, pewne siebie, energiczne, stanowcze i skuteczne w działaniu; w kontaktach międzyludzkich — śmiałe i sprawne.

Skala 23. Potrzeba ulegania jest kolejną potrzebą różnicującą grupy. Po raz kolejny mężczyźni uzyskali wyższe wyniki, co koreluje z potrzebą dominowania, gdzie uzyskali niższe wyniki. Wskazuje to, że obie te potrzeby różnią te grupy od siebie. Odmienność tych grup jest na poziomie 1,6 stena dla kobiet jest to średni niski a dla mężczyzn przeciętny rezultat.

Skala 24. Celem tej skali jest wykrywanie wśród osób zgłaszających się po poradę psychologiczną, istotnie jej potrzebujących oraz mających największe szanse na wyniesienie korzyści z poradnictwa. Skala ta przeciwstawi w największym stopniu te dwie grupy. Mężczyźni uzyskali tu 1,8 stena co daje jakościowe wyniki niskie a kobiety 8,3stena co daje wynik wysoki. Rozbieżność jest statystycznie różnicująca te dwie grupy. Osoby o wysokich wynikach martwią się sobą. Są niepewne, nie potrafią cieszyć się pełnią życia. Mają skłonność do koncentrowania się na swoich problemach i nie wierzą, że same potrafią je rozwiązać. Osoby uzyskujące w tej skali niskie wyniki mają mało takich zmartwień, są optymistyczne, spokojne, pewne siebie, towarzyskie, lubią działanie, a także umieją cieszyć się życiem bez zbędnych, komplikacji.

Podsumowanie

Należałoby zwrócić uwagę na wyniki jakościowe, które sugerują na duże podobieństwo „ja realnego” grup badanych. Dane z sugerują podobieństwo w 19 skalach, co mogłoby nasuwać wniosek o dużym podobieństwie samooceny kobiet i mężczyzn. Jednak w swojej ocenie chciałbym zachować dystans od stwierdzenia dużego podobieństwa, ponieważ grupa badana wynosi tylko 60 osób, co jest statystycznie za mało danych by wystawiać wnioski, że „ja realne” badanych jest bardzo zbliżone. Kolejnym argumentem jest, że różnice płciowe zmuszają płęć do wykształcenia innych potrzeb i zachowań. Duże podobieństwo tłumaczę uprawianiem sportu przez obie płci. Sport wytwarza w ludziach pewne cechy charakteru, motywy zachowań i przede wszystkim wdraża ich w oddziaływania społeczne wśród zawodników, trenerów oraz kibiców. Szczerść osób badanych wykazana w badaniach jest na poziomie przeciętnym więc badani wypełniali test ACL rzetelnie mając na myśli ukazanie siebie samego i jak wygląda ich „ja realne”.

Bibliografia

1. Jaczewski A., B. Woynarowska (red), 1982 *Dojrzewanie*, Warszawa.
2. Jersild A.T., 1971 Rozwój emocjonalny, w *Psychologia wychowawcza*. Pod red, Ch. Skinner. Warszawa.
3. Kon I., *Socjologia jednostki*”, Moskwa 1967.
4. Koziński J. 1981 *Psychologiczna teoria samowiedzy* Warszawa.
5. Kulas H., *Samooocena młodzieży*, Warszawa 1986.
6. Niebrzydowski L., *Kształtowanie się samooceny w okresie dorastania*, Gdańsk 1973.
7. Niebrzydowski L., *O poznaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa 1997.
8. Reykowski J., *Z zagadnień psychologii motywacji*, Warszawa 1977.
9. Reykowski J., *Ocena i samooocena*, Wychowanie, Warszawa 1966.
10. Rychta T., *Sport a wszechstronny rozwój osobowości człowieka*, Warszawa 1983.
11. Siek S., *Osobowość*, Warszawa 1982.
12. Siek S., *Rozwój potrzeb psychicznych mechanizmów obronnych i obrazu siebie*, Warszawa 1983.
13. Test Przysmiotnikowy A C L H. B. Gough i A. B. Heilbrun w przełożeniu Z. Płużek. Laboratorium Diagnostyczne Wydziału Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.
14. Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa 1991.
15. Łapińska R., Żebrowska M., *Wiek dorastania*, W: M. Żebrowska (red.): *psychologia rozwoju dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986
16. Pervin, L.A., *Psychologia osobowości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2002.
17. Reykowski J., *Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie*, Kwartalnik Pedagogiczny 1970 nr 3, s. 45- 57.
18. Reykowski J., *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, [w:] T. Tomaszewski (red.), 1975 *Psychologia*, PWN Warszawa.

INFORMACJE O AUTORACH / ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Бжосковска Кароліна (Brzoskowska Karolina), магістр, адміністративний працівник бухгалтерії муніципального центру охорони здоров'я у Скаршевах, Польща. [ORCID ID: 0000-0001-8520-0818]

Gniadek Natalia, doktor w dziedzinie nauk społecznych w dyscyplinie naukowej pedagogika, absolwentka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Studia magisterskie z resocjalizacji i pedagogiki ogólnej. Studia podyplomowe: Szkoła „Dialog Plus” - Trener umiejętności interpersonalnych i doradca personalny.

Graczyk Marek, doktor nauk o kulturze fizycznej, certyfikowany psycholog sportu klasy mistrzowskiej - superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP); certyfikowany psycholog w Unii Europejskiej w obszarze psychologii sportu (EFPA/EuroPsy); prezes Polskiego Towarzystwa Treningu Mentalnego; kierownik Laboratorium Psychologii Sportu i Treningu Mentalnego w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Polska. [ORCID 0000-0002-9979-1214]

Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я. Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-2856-8514]

Заболотна Оксана Адольфівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов, завідувач Лабораторії педагогічної компаративістики Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-4901-1053]

Захожай Зореслава Володимирівна, кандидат історичних наук, доцент, Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-2860-5135]

Кіндзер Богдан Миколайович, PhD, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри Фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, м. Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-7503-4892]

Kindzer Halyna, magister of Computer Science, IT Project manager Association of Ontario Boxes, Toronto, Canada. [ORCID ID: 0000-0001-5738-0671]

Ковальські Даміан (Kowalski Damian), магістр фізичного виховання, докторант фізичної культури на факультеті фізичної культури, кафедри спорту – секція водних видів спорту. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща.

Kovalchuk Yaroslav, Bachelor, Magister's degree in 017- "Physical Culture and Sports", Department of Fencing, Boxing and National Martial Arts, Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports, m. Lviv, Ukraine.

Кокотайло Михайло, магістр кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна.

Khatsayuk Aleksandr, Magister's, Honored Coach of Ukraine in Kickboxing, Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Physical Training, Faculty 2, Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine. [ORCID ID: 0000-0002-4166-9099]

Матвіїв Василь Іванович, викладач кафедри інформатики та кінезіології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, м. Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0001-9418-0388]

Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії. Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Никитенко Анатолій Олексійович, PhD, доцент, кандидат педагогічних, доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-6025-1501]

Нікітенко Сергій Анатолієвич, PhD, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, м. Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-7395-9656]

Скальска Ельжбета (Skalska Elżbieta), магістр педагогіки раннього дитинства, вчитель і вихователь початкової освіти. Початкова школа №1 ім. Яна Павла II у Скаршевах, Поморське воєводство, Польща. [ORCID ID: 0000-0001-9041-049X]

Скальські Даріуш Владислав (Skalski Dariusz Władysław), доктор педагогічних наук та кандидат наук культури фізичної, професор факультету фізичної культури, кафедри спорту – секція плавання і рятувництва водного. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща. [ORCID ID: 0000-0003-3280-3724]

Winter Joanna, magister politologii, absolwentka Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Wydział prawa i administracji. 2 kierunki studiów podyplomowych - kosmetologia w medycynie i kosmetologia praktyczna.

SERDECZNIE POLECAMY / РЕКОМЕНДУЄМО ВІД ЩИРОГО СЕРЦЯ / WE RECOMMEND

Богдан Кіндзер, Даріуш Скальські

1. Ośrodek rekreacyjny „Opaka” (База відпочинку “Опака”)

Ośrodek rekreacyjny „Opaka” jak najlepiej realizuje połączenie człowieka z naturą. Jest tu wspaniałe jezioro do wędkowania, kompleks restauracyjny z kuchnią narodową na 200 osób, łączący:

- kawiarnię-kolibę, sale bankietową, salę taneczną - kolibę, ponad 20 pawilonów harmonijnie wpisanych w karpacką scenerię kompleksu rekreacyjnego;
- źródła wód mineralnych, takich jak „Naftusya” i Żelizista”;
- letni basen z górską wodą mineralną;
- stodoła (odpoczynek na sianie);
- tubing (jazda na nadmuchiwanych oponach) całorocznie i więcej.

Ukraina, Obwód lwowski, powiat Drohobycz, str. Opaka • tel: +38 (067) 278 72 30

База відпочинку “Опака” кращим чином втілила зв'язок людини з природою. Тут є чудове озеро для риболовлі, ресторанний комплекс з національною кухнею на 200 осіб, що об'єднує:

- кафе - колибу, бенкетний зал, танцювальний зал-колибу, понад 20 альтанок гармонійно вписаних в карпатський ландшафт відпочинкового комплексу;
- джерела мінеральних вод типу “Нафтуса” та “Залізіста”;
- літній купальний басейн з гірською мінеральною водою;
- сіновал;
- всесезонну трасу катання на тубах та інше.

Львівська область, Дрогобицький район, с. Опака • тел .: +38 (067) 278 72 30

www.opaka.com.ua

www.opaka.com.ua

ВІДПОЧИНКОВО - ОЗДОРОВЧИЙ
КОМПЛЕКС



ОПАКА

тел.: 067 278 72 30



РИБОЛОВЛЯ
(ФОРЕЛЬ, ОСЕТР)



КОЛИБА
(КАРПАТСЬКА КУХНЯ)



ТЮБІНГ

ДЖЕРЕЛА
МІНЕРАЛЬНИХ ВОД



Приймаємо замовлення на
копчену форель та осетр

тел.: 067 278 72 30



2. Perspektywy wykorzystania elektrostymulacji za pomocą urządzenia „VEB”® w leczeniu zaburzeń związanych z COVID-19 (Перспективи використання електростимуляції з використанням пристрою "VEB"® для лікування порушень, пов'язаних з COVID-19)

- <https://protruskavets.org.ua/truskavets-ki-ucheni-vynakhidnyky-zaproponuvaly-vyprobuvaty-ikhniu-zbroiu-proty-koronavirusu/>
- <https://osf.io/cd4mv/>



3. Polska Gmina Kartuzy w powiecie kartuskim i województwie pomorskim



Podpisanie umowy na oczyszczanie kartuskich jezior

Kapieleśko nad J. Białym

Kartuska Pływalnia Nęzek

Kolek Rodołfa

Największy kanał łuskiwowski na Pomorzu

Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu na Złotej Górze

Gmina Kartuzy pełna atrakcji



Kartuzy
STOLICA KASZUB

Gmina Kartuzy jest jednym z najurokliwszych miejsc województwa pomorskiego. Z racji swego centralnego położenia na Kaszubach oraz działań służących promocji kaszubskiej kultury, Kartuzy nazywane są ich stolicą. Najcenniejszym zabytkiem miasta jest Zespół Poklasztorny Zakonu Kartuzów z XIV w. ze świątynią z dachem w kształcie wieka trumny. Odwiedzając nas warto również zajrzeć do Muzeum Kaszubskiego, ale teren Gminy Kartuzy to przede wszystkim wspaniała okazja do uprawiania wędrówek pieszych i rowerowych. Czekają na Państwa szlaki piesze PTTK, trasy rowerowe oraz trasy nordic walking. W samym mieście mamy aż cztery jeziora, które obecnie poddawane są rekultywacji w ramach największego w Polsce projektu środowiskowego. W okresie wakacyjnym zapraszamy na kąpielisko nad J. Białym z najbardziej przejrzystą wodą na Pomorzu. A podróżując samochodem zapraszamy na przejażdżkę „Drogą Kaszubską” z Garcza na Złotą Górę, skąd rozciąga się przepiękna panorama na jezioro: Brodno Wielkie oraz na Wzgórza Szymbarskie z kaszubskim Olimpem – Wieżycą. W 2010r. powstało na Złotej Górze Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu. Na zboczu wzniesienia wybudowano amfiteatr i przystań jachtową z wypożyczalnią sprzętu wodnego. Tutaj odbywa się nasza największa plenerowa impreza kulturalna – Truskawkobranie czyli truskawkowe dożynki.



Mirosław Grzegorz Gólski
Burmistrz Kartuz

Zapraszamy do Stolicy Kaszub!

Więcej informacji o ciekawych miejscach w naszej gminie można uzyskać w Centrum Informacji Turystycznej

83-300 Kartuzy, ul. Klasztorna 1
e-mail: kartuzy@kaszubskiplersien.pl
tel. 586 840 201



Kartuskie Centrum Kultury w Kartuzach



Kartuzy ul. Klasztorna 1, tel. 58 681 29 39, 797597774
www.kartuskiecentrum.kultury.pl, email: biuro@centrum.kultury.pl



Największe imprezy plenerowe:



TRUSKAWKOBRAJNIE, JARMARK KASZUBKI, DOŻYNKI, KINO LETNIE

KABARETY KONCERTY KONKURSY WYSTĘPY ARTYSTYCZNE

Działamy artystycznie, muzycznie, wokalnie, teatralnie, tanecznie, ze wszystkimi dla których kultura ma dużą wartość.

Może z nami zaczniesz wielką przygodę swojego życia ...

Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu na Złotej Górze



Żeglarska 4, 83-324 Brodnica Górna,
tel. 517 536 807 zlotagora-kartuzy.pl
email: biuro@centrum.kultury.pl




wypożyczalnia
sprzętu
wodnego



- * Imprezy kulturalne
- * Truskawkobranie
- * Eventy dla firm

- * Imprezy sportowe
- * Regaty, Triathlon
- * MTB, Bieg o Złotą Górę

Szkolenia: żeglarsza jachtowego, sup
Szkółka żeglarska "lamelka kartuzy"
Zielone szkoły- oferty integracji społecznej

Uczniowski Klub Żeglarski Lamelka Kartuzy

Sporty wodne CSWiPR



Oferuje zajęcia z zakresu upowszechniania sportów wodnych i bezpieczeństwa nad wodą

Szkółka żeglarska klasy

- * CADET (DO LAT 17)
- * OPTYMIST (DO LAT 12)

* Półkolonie żeglarskie

- * Edukacja Morska
- * Zielono-błękitne szkoły

Szkolenia:

- * Patenty żeglarskie
- * Motorowodne

* Kajaki , Desk SUP

- * Łodzie żaglowe
- * Organizacja Regat





ISBN 978-83-89481-45-0