

***Psychologiczne rozumienie ryzyka
w sportach ekstremalnych
Wybrane zagadnienia***

MONOGRAFIA

***Психологічне розуміння ризику
в екстремальних видах спорту
Вибрані питання***

МОНОГРАФІЯ

*Dawid Czarnecki (Давід Чарнецькі)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)*



**Poznań - Charków / Познань - Харків
2023**



***Psychologiczne rozumienie ryzyka
w sportach ekstremalnych
Wybrane zagadnienia***

MONOGRAFIA

***Психологічне розуміння ризику
в екстремальних видах спорту
Вибрані питання***

МОНОГРАФІЯ

***Dawid Czarnecki (Давид Чарнецькі)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)***

**Poznań - Charków 2023
Познань - Харків 2023**

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie
Вища Школа Безпеки у Познані
за участю: Харківської державної академії культури у Харкові

Konsultanci naukowi monografii / Наукові консультанти монографії:

Алла Соляник професор, доктор педагогічних наук,
проректор з наукової роботи Харківської державної академії культури
(м. Харків, Україна)

dr Natalia Majchrzak, profesor WSB, prorektor ds. rozwoju
w Wyższej Szkole Bezpieczeństwa w Poznaniu (m. Poznań, Polska)

Recenzent:

Oksana Zabolotna profesor, doktor nauk pedagogicznych,
Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny Im. Pawła Tyuczyny (m. Uman, Ukraina)

Рецензент:

Оксана Заболотна професор, доктор педагогічних наук,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань, Україна)

Kierownik Wydawnictwa:

Joanna Misterska

Менеджер видавничої справи:

Йоанна Містерська

Korekta, skład i łamanie:

Dariusz W. Skalski

Dawid Czarnecki

Korekcja, skład та розбивка:

Даріуш В. Скальські

Давід Чарнецькі

Projekt okładki:

Dariusz W. Skalski

Nataliia Tsyhanovska

Дизайн обкладинки:

Даріуш В. Скальські

Наталія Цигановська

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie
Вища Школа Безпеки у Познані
за участю: Харківської державної академії культури у Харкові

Zawartość tej monografii jest objęta: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>
Licencja CC-BY

Зміст цієї монографії охоплюється: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на <https://zenodo.org/>
Ліцензія CC-BY

Liczba znaków ze spacjami: 293 647
Liczba grafik: 55 x 1 000 znaków (ryczałt) = 55 000 znaków
Razem: 348 647 znaków
8,716 arkusza wydawniczego

Кількість символів з пробілами: 293 647
Кількість графіки: 55 x 1000 символів (фіксований показник) = 55 000 символів
Всього: 348 647 символів
8,716 видавничого аркуша

Copyright © Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu
Poznań 2023

Авторське право © Вища Школа Безпеки у Познані
Познань 2023

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu
ul. Elizy Orzeszkowej 1
60-778 Poznań
<https://www.wsb.net.pl/o-uczelni/wydawnictwo/wydawnictwo@wsb.net.pl>

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ
Вища Школа Безпеки у Познані
вул. Єлізи Ожешкової 1
60-778 Познань
<https://www.wsb.net.pl/o-uczelni/wydawnictwo/wydawnictwo@wsb.net.pl>

przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie
за участю: Харківської державної академії культури у Харкові

ISBN 978-83-964646-6-8
ISBN 978-83-964646-5-1

SPIS TREŚCI

OD AUTORÓW 8

WSTĘP 11

ROZDZIAŁ 1

ROLA NAUCZYCIELA (WYCHOWAWCY - TRENERA)

W OBECNEJ EDUKACJI 13

1.1. Nauczyciel na przestrzeni wieków - rys historyczny 13

1.2. Pedeutologia - nauka i subdyscyplina pedagogiczna 17

1.3. Praca Nauczyciela. Relacje nauczyciel - uczeń 19

1.3.1. Wpływ stylu pracy na postawy i zachowania uczniów 19

1.3.2. Interakcje nauczyciel - uczeń 23

1.3.3. Uwarunkowania skutecznej relacji w procesie komunikacji
nauczyciel - uczeń 25

1.3.4. Prawa skutecznej komunikacji interpersonalnej 28

1.3.5. Modele komunikacji interpersonalnej w procesie
porozumiewania się nauczyciela w klasie z uczniami 29

1.3.6. Skuteczne porozumiewanie się w zespole klasowym 33

1.4. Rola Nauczyciela (wychowawcy - trenera)
we współczesnej rzeczywistości edukacyjnej 35

1.4.1. Osobowość i autorytet nauczyciela (wychowawcy - trenera) 35

1.4.2. Współczesny nauczyciel i jego cechy 40

1.4.3. Rola nauczyciela w kontekście zmian w systemie edukacji
- nowe cele i zadania 43

1.4.4. Nauczyciel jutra 45

1.4.5. Nauczyciel wobec problemu wypalenia zawodowego
(wychowawcy - trenera) 48

ROZDZIAŁ 2

ZNACZENIE TERMINÓW W ZAKRESIE KULTURY FIZYCZNEJ 50

2.1. Kultura fizyczna i rekreacja ruchowa 50

2.2. Aktywność fizyczna, sprawność fizyczna i zdrowie 51

2.2.1. Aktywność fizyczna jako główna składowa
zdrowego stylu życia 55

2.3. Autorska definicja kultury fizycznej
(Dariusza W. Skalskiego i Natalii Tsyhanovskiej) 60

ROZDZIAŁ 3
SPORT - RÓŻNE PŁASZCZYZNY..... 63

3.1.	Sport jako zjawisko złożone	63
3.1.1.	Sport - rys historyczny	63
3.1.2.	Sport w ujęciu teoretycznym	66
3.1.3.	Sport w XXI wieku	69
3.1.4.	Wpływ temperamentu na aktywność ruchową	72
3.1.5.	Poszukiwanie doznań	76
3.1.6.	Adrenalina jako substancja uzależniająca	78
3.1.7.	Sport a świadomość ryzyka	79
3.2.	Sporty ekstremalne jako nowa dyscyplina sportu	82
3.2.1.	Kryteria podziału sportów ekstremalnych	83
3.2.2.	Próba naukowej i pozanaukowej klasyfikacji	84
3.3.	Sport ekstremalny a relacje rodzinne	87
3.3.1.	Sport ekstremalny jako uzależnienie behawioralne	87
3.3.2.	Relacje rodzinne a sporty ekstremalne	88

ROZDZIAŁ 4
PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA
RELACJI NAUCZYCIEL - UCZEŃ..... 91

4.1.	Stres psychologiczny	91
4.1.1.	Biologiczne koncepcje stresu	91
4.1.2.	Psychologiczne koncepcje stresu	95
4.1.3.	Przyczyny stresu	99
4.1.4.	Skutki stresu	102
4.1.5.	Metody radzenia sobie ze stresem	104
4.2.	Procesy emocjonalne towarzyszące aktywności sportowej	110
4.2.1.	Pojęcie emocji - emocje w sporcie	110
4.2.2.	Emocje związane z udziałem w zawodach sportowych	115
4.2.3.	Emocje przedstartowe - podstawowe pojęcia	117
4.3.	Psychologiczne skutki uzyskanego wyniku sportowego	120

ROZDZIAŁ 5
CHARAKTERYSTYKA SPORTÓW EKSTREMALNYCH 124

5.1.	Sporty lądowe	124
5.2.	Sporty wodne	138
5.3.	Sporty powietrzne	144
5.4.	Świadomość jako skutek istnienia umysłu	152

5.4.1.	Świadomość - określenie pojęcia	152
5.4.2.	Rozwój świadomości	156
5.4.3.	Rola ciekawości w kształtowaniu świadomości	157

ROZDZIAŁ 6

ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH	160
--	------------

6.1.	Cel i przedmiot badań	160
6.2.	Problemy badawcze	161
6.3.	Hipotezy badawcze	162
6.4.	Metoda badawcza i narzędzia badawcze	163
6.5.	Materiał badań	165

ROZDZIAŁ 7

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH	167
---	------------

7.1.	Analiza osobowości badanych osób	167
7.2.	Czynniki wpływające na uprawianie sportów ekstremalnych ..	169
7.3.	Czynniki ograniczające uprawianie sportów ekstremalnych	171
7.4.	Rodzaje ekstremalnych dyscyplin sportowych uprawianych przez badanych	172
7.5.	Poziom świadomość u osób uprawiających sporty ekstremalne ...	175

ZAKOŃCZENIE	177
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	181
---------------------------	------------

ZAŁĄCZNIKI	193
-------------------------	------------

AUTORZY SERDECZNIE POLECAJĄ	194
--	------------

1.	Charkowska Państwowa Akademia Kultury w Charkowie (Харківська державна академія культури у Харкові)	194
2.	Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu (Вища Школа Безпеки у Познані)	195

OD AUTORÓW

Szanowni Państwo,

mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. ***Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych Wybrane zagadnienia (Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту Вибрані питання)***. Niniejsza monografia powstała jako wspólny naukowy projekt międzyuczelniany o dużych walorach praktycznych i teoretycznych dzięki zapoczątkowanej współpracy dwóch uczelni wyższych: Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa z siedzibą w Poznaniu i Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie. 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. Uwarunkowania i motywy uczestnictwa w sportach ekstremalnych niezmiennie stanowią interesujący nurt badawczy.

Sporty ekstremalne od wielu lat zyskują coraz większą rzeszę zwolenników. Media i marketing z nimi związany sprawia, że zainteresowanie nimi stale rośnie. Przekłada się ono na stale rosnącą liczbę nowych sportów ekstremalnych, często będących modyfikacją już istniejącej dyscypliny sportowej. Do podjęcia tej tematyki zainspirowało nas poznanie głównych motywów i czynników wpływających na wybór dyscyplin ekstremalnych. Ponadto przeprowadzone badanie miało na celu poznanie barier osób wybierających te sporty. Podjęto próbę udowodnienia, że osoby wybierające dyscypliny ekstremalne nie zawsze zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa wynikającego z ich uprawiania, a chęć zaimponowania innym przysłania owo niebezpieczeństwo.

Maksyma ruchu olimpijskiego citius, altius, fortius! (łac. „szybciej, wyżej, silniej” lub „szybciej, wyżej, mocniej”) od lat będąca mottem angażowania się człowieka w sport, dla wielu znajduje swoje urzeczywistnienie dopiero przy uprawianiu go w sposób ekstremalny. To w taki sposób jednostka świadomie, lub nie, przełamuje wszelkie bariery prędkości, wysokości i siły, często stawiając na szali swoje zdrowie, a nawet życie. Taki stan rzeczy rodzi jednak pytanie o aspekty podejmowania znacznego ryzyka bez jasnych i uzasadnionych powodów. Nic więc dziwnego, że zjawisko uczestnictwa człowieka w takich formach aktywności budziło i nadal budzi duże zainteresowanie przedstawicieli różnych dziedzin naukowych, a w tym psychologii.

Psychologia, która wg Ebbinghousa jest nauką o długiej przeszłości, lecz krótkiej historii, wykształciła przez lata rozliczne paradygmaty odnoszące się do znacznie jakościowo różniących się aspektów życia człowieka. Przybliżenie psychologicznego poglądu na zjawisko sportów ekstremalnych jest możliwe tylko przy jasnym i przejrzystym podziale prezentowanych badań i teorii w zależności, czy reprezentują one subdyscyplinę psychologii osobowości i różnic indywidualnych, psychologię celowego działania i motywacji czy też procesów poznawczych człowieka. Mimo, iż wymienione podejścia posługują się różnymi aparatami pojęciowymi i często odwołują się do z pozoru wykluczających się stanowisk, warto podjąć próbę stworzenia jak najpełniejszego obrazu tłumaczącego charakterystykę, uwarunkowania i motywy uczestniczenia człowieka w sportach ekstremalnych.

Niniejsza publikacja nie ma charakteru kompleksowego jednak może być z pożytkiem wykorzystana zarówno przez nauczycieli wychowania fizycznego, studentów jak i osób uprawiających sporty ekstremalne. Treści, które się w niej znalazły, są z reguły uniwersalistyczne. Jest to publikacja o charakterze problemowo-zdrowotnym, potrzebna na rynku polskim i ukraińskim i długo wyczekiwana, która łączy w sobie zagadnienia będące inspiracją dla

wszystkich naukowców i studentów. Publikacja została poświęcona bardzo istotnym obszarom szeroko rozumianej kultury fizycznej i psychologii będącej podwaliną do rozwoju każdego człowieka w wychowaniu fizycznym.

Bardzo serdeczne podziękowanie autorzy kierują do Szanownej Pani profesor Oksany Zabolotnej - recenzenta tej monografii, której uwagi, spostrzeżenia i sugestie pozwoliły właśnie na to, że w tej wersji możemy Państwu tę monografię zaprezentować. Jednocześnie zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnych pozycji i opracowań naukowych w tej tematyce, szczególnie w zakresie międzynarodowym.

Autorzy:

Dawid Czarnecki

Nataliia Tsyhanovka

Dariusz W. Skalski

WSTĘP

Dlaczego sporty ekstremalne są tak ekscytujące? Co popycha najodważniejszych sportowców do ryzykowania własnym życiem? Czy chodzi o zastrzyk adrenaliny? Czy jest to sposób życia, a może moda? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w swojej pracy. Sporty ekstremalne dostarczają niesamowitych wrażeń i skrajnych emocji, to uczucia radości, satysfakcji, podniecia, a nawet strachu i obawy. Niewiele jest w życiu rzeczy, które można porównać do uczucia jakie powstaje podczas szalonego zjazdu z wierzchołków gór, świeżym puchu. To wrażenia bez obawy, że zostaniemy znokautowani przez 200 kg przeciwnika lub że wpadniemy na dwumetrowego bramkarza. Tutaj naszym przeciwnikiem jest o wiele bardziej wymajająca Ziemia i jej żywioły: powietrze, ziemia, woda. Zwycięstwo nad naturą daje nam dużo większą satysfakcję niż pokonanie jakiegokolwiek przeciwnika.

W pracy podjęto próbę ustalenia co popycha ludzi świadomych konsekwencji do uprawiania sportów ekstremalnych. Potrzeba człowieka do podejmowania ryzyka może być motorem tych działań, jak również chęć pokonania własnych słabości czy zdobycie szacunku i uznania innych. Postarano się ustalić co stoi za tym, iż ludzie świadomi konsekwencji gotowi są poświęcić to co mają najcenniejsze, swoje zdrowie a nawet życie. Interesuje nas parę zależności, wpływ płci na uprawianie sportów ekstremalnych, miejsca zamieszkania. Ważnym zagadnieniem jest dla nas wpływ otoczenia na podjęcie decyzji o uprawianiu sportów o wysokim stopniu ryzyka. Ciekawi nas, czy ludzie dla uznania i szacunku innych gotowi są narażać własne życie.

Sporty ekstremalne w ostatnich latach zyskały wielu wielbicieli. Powstaje coraz więcej klubów, programów telewizyjnych, magazynów, stron internetowych na temat sportów o wysokim stopniu ryzyka. Skąd bierze się tak duże zainteresowanie tymi sportami? Coraz więcej osób pozwala sobie na igranie

z życiem. Z jednej strony atrakcyjność sportów ekstremalnych wynikać może z „wyścigu szczurów” panującego w społeczeństwie. Ludzie żyją bardzo szybko, zgodnie z sytuacją ekonomiczną, informacjami z mediów, panującymi poglądami.

Nie jesteśmy już panami własnego świata, zasady dyktuje nam otaczający nas świat. Poprzez sporty ekstremalne ludzie mogą poczuć się wolni. Jedynym rywalem jest tutaj natura, do której ciągnie każdego człowieka. Z drugiej strony każdy człowiek różni się od siebie intensywnością przeżywania. Jedna część ludzi ma wyższy, a druga niższy próg pobudzenia. Pierwsza grupa potrzebuje większej stymulacji, aby poczuć coś wyraźnie. Grupa tych ludzi, by dostarczyć sobie wrażeń uprawia sporty ekstremalne. Ponadto zwykłe sporty ciągną za sobą ostrą rywalizację, profesjonalizację czy komercjalizację. Ludzie obecnie starają się od tego uciec, chcą poczuć się wolni, obcowanie z naturą, a przede wszystkim świadomość pokonania jej dostarcza poczucie wolności.

ROZDZIAŁ 1.

Rola nauczyciela (wychowawcy - trenera) w obecnej edukacji

1.1. Nauczyciel na przestrzeni wieków - rys historyczny

Termin „nauczyciel” od zawsze łącznie było z osobą, która nauczała. Termin ten był zarezerwowany dla nauczyciela instytucjonalnego, którego wyróżnia udział w procesach uspołeczniania młodych pokoleń, przekazywania im dziedzictwa kulturowego w wymiarze globalnym oraz doświadczenie bliskiej zbiorowości społecznej, jej życia materialnego i przejawów kultury. Na przestrzeni wieków zmieniały się nazwy tych, którzy pełnili funkcje edukacyjne: „starszyzna rodowa”, kapłani, magowie, guwernerzy, po współczesnych nauczycieli zatrudnionych w różnych instytucjach oświatowo-wychowawczych i opiekuńczych [45]. Zawód nauczycielski należy do najstarszych zawodów na świecie, gdyż nauczanie i wychowanie towarzyszy człowiekowi już od czasów pierwotnych wspólnot. Pierwszy w dziejach świata nauczyciel chiński rozpoczął swoją pracę około 2200 lat p.n.e. i automatycznie został urzędnikiem państwowym stojącym wysoko w hierarchii społecznej. Spośród wielu uczonych, mędrców starożytnych Chin wymienić należy Konfucjusza (o którym Chińczycy mówią z szacunkiem jako o Pierwszym Nauczycielu), autora sentencji: „Kto zdobyłą wiedzę pielęgnuje, a nową bez ustanku zdobywa, Ten może być nauczycielem innych” [53].

Na ziemiach greckich zawód nauczyciela pojawia się w IX i VIII wieku p.n.e, jest nim wędrowny śpiewak uznawany za mędrca. Byli oni muzykami i poetami, stróżami moralności i kierownikami sumień ludzkich. Uczyli wymowy oraz sztuki wojennej. Oryginalną zdobyczą nauczyciela greckiego była swojego rodzaju specjalizacja. W szkole elementarnej czytania, pisania i utworów poetyckich uczył osobny nauczyciel, zwany *grammatistes*, muzyki -

lutnista, gimnastyki - pedotriba. W szkole średniej obok gramatyka pracował m.in. nauczyciel matematyki, geometrii, geografii pracujący metodami zbliżonymi do dzisiejszych. Wielką rolę reformatorską-rewolucyjną odegrali sofisci (dosłownie: uczeni, mędrcy). Ich radykalne, wystąpienia i poglądy na temat roli, zadań i programów szkoły, opracowanie pierwszych zasad pedagogiki i dydaktyki oraz pierwszych podręczników wpłynęły na przeprowadzenie zmian w ówczesnym sposobie nauczania. Dość powiedzieć, że bez sofistów nie byłoby Sokratesa, Platona, Arystotelesa i wielu innych pedagogów-oświatowców. W Rzymie Mówiąc o nauczycielach nie sposób pominąć Marka Fabiusza Kwintyliana, który w swym dziele pt. „Kształcenie mówcy” - w księdze O charakterze i powinnościach nauczyciela zawarł treści dotyczące teorii wychowania oraz szereg wskazówek dydaktycznych i wiele praktycznych rad, z których większość jest do dziś aktualna. Według niego nauczyciel powinien odznaczać się roztropnością, powinien znać metody nauczania i umieć zniżyć się do poziomu ucznia. Powinien podchodzić do swoich uczniów jak ojciec, gdyż zastępuje im w szkole tych, którzy mu dzieci swe oddają na wychowanie. Musi, zatem sam być wolnym od błędów i u innych tych błędów nie tolerować. W surowości swej nie powinien być dla uczniów przykry, ale i przystępność jego nie powinna ich dopuszczać do zbytnej swobody i spoufalenia [47].

Po upadku Cesarstwa Rzymskiego, uwagę na kształcenie młodzieży zwrócił Kościół. Pracą tą zajęły się klasztory a nauczycielem był zakonnik.

W XII wieku powstają uniwersytety, najwcześniej w Bolonii, Paryżu i Oxfordzie. Na uniwersytetach istniały już trzy zasadnicze fakultety teologiczny, medyczny i prawny nadające stopień doktora, uprawniające do nauczania oraz wydział filozoficzny poświęcony siedmiu sztukom wyzwolonym. W okresie renesansu rozwija się kształcenie nauczycieli do nauczania średniego i elementarnego. W XVII i XVIII wieku powstają założone przez Jezuitów pierwsze seminaria nauczycielskie. W seminarium uczono w języku

ojczystym i dopuszczano świeckich. Spośród humanistów tego okresu na czoło wysuwa się Erazm z Rotterdamu, który w swych rozważaniach dotyczących etyki nauczycielskiej, krytykuje wychowanie oparte na bezwzględnej dyscyplinie zalecając nauczycielom łagodność, wyrozumiałość i liczenie się z naturą dziecka. XVII wiek to okres działalności wybitnego pedagoga Jana Amosa Komieńskiego – twórcy systemu pedagogicznego. Domagał się on powszechnego nauczania i wychowania. Opracował system jednolitego szkolnictwa, a dydaktyka zaczęła rozwijać się na podstawach naukowych. Dokonał analizy procesu nauczania i określił nowe podstawowe zasady nauczania. Twierdził, iż proces nauczania by był skuteczny musi opierać się na znajomości procesu poznania ludzkiego i kształtowania rzeczywistości. Tak ambitne założenia pedagogiczne wymagały odpowiednio przygotowanych do nauczania – nauczycieli, co wiązało się ze stworzeniem zakładów kształcenia nauczycieli.

Andrzej Frycz Modrzewski w dziele *„O poprawie Rzeczypospolitej”* w księdze o szkole stwierdził, iż tylko doskonały nauczyciel może zaszcześcić uczniom prawdziwe cnoty [14]. Oświecenie wnosi zrozumienie kwestii specjalnego przygotowania nauczycieli do każdego szczebla nauczania. Zawód nauczycielski powstaje jako zawód świecki. XIX wiek wnosi kształcenie nauczycieli dla szkół początkowych w seminariach nauczycielskich. Wiek ten przynosi ze sobą pogłębienie refleksji nad zawodem nauczyciela, powstają wówczas oryginalne dzieła, rozprawy na tematy związane z osobą nauczyciela. W konsekwencji doprowadza to do wyodrębnienia się subdyscypliny pedagogiki - pedeutologii. W czasach Świętego Przymierza i jednocześnie tajnych spisków oraz dążeń wolnościowych, nauczyciele przyjmowani do zawodu musieli składać pisemną deklarację lojalności następującej treści: *„Ja niżej podpisany oświadczam niniejszym pod przysięgą, iż nie jestem związany w tej chwili żadnym tajnym stowarzyszeniem zarówno w kraju jak i zagranicą, w przyszłości też do podobnych związków należeć nie będę. Tak mi dopomóż*

Bóg! Celem nadania tym słowom wagi dokumentu niniejszą rotę napisałem własnoręcznie i podpisem swym opatrzyłem.” [67]. Nauczyciel, skrzepowany politycznie pozostawał pod stałym i czujnym okiem władz. Wyznaczano mu książki, które wolno mu było czytać, wychodząc z założenia, że nauczyciel nie powinien umieć za wiele. Książki o treściach liberalnych były wręcz zakazane. W XIX wieku można powiedzieć, iż rośnie ranga i status społeczny nauczycieli. Nauczyciele stają się urzędnikami państwowymi, powoływani przez organy państwa, otrzymują emeryturę. Rośnie prestiż zawodowy tej profesji. Wiek XX wnosi rozwój nauk pedagogicznych i psychologicznych, sprecyzowano rolę i zadania nauczyciela. Rozwijają się badania nad osobowością nauczyciela, talentem i zdolnościami wychowawczymi.

W okresie międzywojennym podstawowy nurt badań pedeutologicznych oparty był na założeniu, że czynności nauczania zależne są od cech osobowości nauczyciela. W latach sześćdziesiątych widać wyraźny odwrót od koncepcji osobowościowego wzoru nauczyciela i przeniesienie punktu ciężkości na jego wykształcenie i przygotowanie do realizacji zadań dydaktyczno-wychowawczych. W latach dziewięćdziesiątych miejsce nauczyciela przekazującego gotowe wiadomości zajmuje nauczyciel - badacz, umiejący stworzyć sytuację, w której uczeń sam będzie zdobywać wiedzę. Kształcenie opiera się na dialogu nauczyciela z uczniem, ich współpracy i akceptacji. Szybki rozwój naukowo – techniczny, gospodarczy i kulturalny wymaga obecnie od nauczyciela stałego podnoszenia poziomu wykształcenia w celu nadążania za zachodzącymi zmianami. Szkolnictwo ma obecnie wyznaczony za główny priorytet – dostarczanie społeczeństwu wysoko wykwalifikowanych obywateli. Edukacja staje się w głównej mierze przygotowaniem do zawodu [67]. W XXI wieku miejsce i rola, jaką ma pełnić nauczyciel w społeczeństwie, jest „wypadkową” określonych potrzeb społecznych i interesu społecznego [87].

1.2. Pedeutologia - nauka i subdyscyplina pedagogiczna

Osobę nauczyciela, jego predyspozycje, ścieżki awansu zawodowego, potrzebę ciągłego poszerzania własnej wiedzy bada jedna z subdyscyplin pedagogicznych — pedeutologia. Nauka ta zaczęła rozwijać się na przełomie XIX i XX w. Pierwszym dziełem rzucającym nowe światło na dotychczasowe badania nad edukacją była rozprawa O duszy nauczycielstwa Jana Władysława Dawida, powstała w 1912. W historii pedeutologii poddawano dyskusji różne jej aspekty, a na ich podstawie wykształciły się trzy obszary rozważań o nauczycielu[87]. Pierwsze stadium badań, powiązane z orientacją psychologiczno-indywidualistyczną, dotyczyło samego nauczyciela, jego cech charakterologicznych. Określano predyspozycje zawodowe, jakie powinien posiadać pedagog oraz sposoby ich pozyskania. Drugie stadium opierało swoje postulaty na kierunkach socjologiczno-politycznych i technologiczno-pedagogicznych. Starano się kształcić nauczycieli w taki sposób, by można było w przyszłości zweryfikować ich umiejętności. Główny punkt ciężkości spoczął na kwalifikacjach i przygotowaniu do wykonywania zawodu. Trzecie stadium rozwoju pedeutologii skupiało się wokół personalizmu, odchodząc od założeń behawioryzmu. W centrum zainteresowań znalazła się zarówno osoba ucznia, jak i nauczyciela. Stadium to stawia te dwa podmioty w konkretnej sytuacji nauczania, bada sposoby oddziaływania nauczyciela oraz reakcje ucznia. Jest ono najbardziej zbliżone do współcześnie obserwowanego procesu nauczania i oddziaływania dydaktycznego.

Pedeutologia jako nauka obejmuje zatem następujące zakresy tematyczne: nauczyciel jako odrębny byt; nauczyciel jako osoba przypisana konkretnej szkole (placówce lub oddziałowi szkolnemu, np. klasy I–III) w określonym czasie; nauczyciel w perspektywie historycznej; nauczyciel we współczesnej edukacji, poddawany różnym bodźcom, licznym komunikatom

płynącym z przestrzeni społecznej. Współcześnie pedeutologia analizuje nie-
zmiennie osobę nauczyciela, czyniąc go przedmiotem dyscypliny pedagogicz-
nej, tworząc filozofię nauczyciela i zawodu nauczycielskiego, wyraża poglądy
i myśli z nim powiązane. Nauka ta penetruje zakres wiedzy o nauczycielu
o wiele szerszy niż pierwotnie potrzebowano, przez wyznaczenie zakresu ba-
dań i metody, która jest „funkcją problemu i ontycznych właściwości przed-
miotu badań”, rozpatrywanych w takich obszarach, jak:

- **relacyjność** - gdzie nauczyciel bywa określany przedmiotem wychowa-
nia, a uczeń podmiotem; „bywa”, ponieważ w odmiennej sytuacji edu-
kacyjnej może z uczniem stworzyć partnerską relację, w której obie
strony będą podmiotami dialogu;
- **oporność wobec wskaźników i parametrów liczbowych** - niemożliwe
jest jednorazowe i ostateczne zdefiniowanie pozycji, roli, osobowości
nauczyciela; definiować należy, korzystając z wielu dyscyplin;
- **potencjalność** - nauczyciel rozwija i doskonali swoje umiejętności, kwa-
lifikacje i kompetencje zawodowe przez cały czas pracy z podopiecz-
nymi;
- **nieprzewidywalność zachowań nauczycielskich** - rezultaty badań pe-
deutologicznych mogą zostać podważone, ponieważ dotyczą osobowo-
ści i zachowań ludzkich;
- **ambivalencja** - pracy nauczyciela towarzyszą wybory pomiędzy
dwoma skrajnymi opcjami czy stanowiskami, np. należy wprowadzać
nowe rozwiązania, ale jednocześnie nierealne jest zrezygnowanie z do-
tychczasowego stylu pracy [79].

1.3. Praca Nauczyciela. Relacje nauczyciel - uczeń

1.3.1. Wpływ stylu pracy na postawy i zachowania uczniów

Styl pracy nauczyciela, czyli styl kierowania klasą, grupą uczniów, pierwsze badania nad stylami wychowawczymi, stylami kierowania przeprowadził R.K. White i R. Lippit, wyróżnili oni trzy style kierowania, a mianowicie:

- *styl demokratyczny*, w którym nauczyciel informuje o celach, utrzymuje partnerskie stosunki z uczniami, stara się poznać potrzeby i umiejętności uczniów;
- *styl autokratyczny*, w którym nauczyciel sam wyznacza zadania, ignoruje indywidualne potrzeby i dążenia uczniów i pobudza uczniów głównie przez wzmacnianie negatywne;
- *styl liberalny* (nie ingerujący), tzw. styl wolnej ręki.

Według Marii Przetacznik - Gierowskiej i Ziemowita Włodarskiego[69]utrzymano podział na styl autokratyczny, przy którym sprawowanie władzy i podejmowanie decyzji należy przede wszystkim do kierowania (nauczyciela), oraz styl demokratyczny, kiedy wymienione funkcje pełni zespół. Twierdzą oni, że kierowanie autokratyczne bywa nazywane także dominującym lub autorytarnym, skoncentrowanym na przywódcy (nauczycielu) i opartym na środkach przymusu, kierowanie zaś demokratyczne - kierowaniem integracyjnym, uczestniczącym, przyzwalającym, skoncentrowanym na grupie (klasie). Wymienili oni także style pośrednie, np. kierowanie perswazyjne albo kierowanie skoncentrowane na jednostce. Stwierdzili, że w rzeczywistości nie ma prawdopodobnie w zakresie kierowania wychowawczego stylów całkowicie „czystych”, to jednak trudno też mówić według nich o stylu nieokreślonym (*laissez-faire*), ponieważ oznacza on brak jakiegokolwiek kierownictwa. W klasie –

zarówno w szkołach tradycyjnych, jak i nowoczesnych - styl ten występuje bardzo rzadko i oznacza nieumiejętność radzenia sobie z zespołem uczniowskim. Natomiast stosowanie pozostałych stylów kierowania klasą – autokratycznego i demokratycznego oraz ich form pośrednich – przynosi zróżnicowane efekty wychowawcze, zależnie od takich czynników jak wiek uczniów oraz rodzaj przedmiotu nauczani i zajęć na lekcji. Według A. Janowskiego nauczyciel kieruje klasą stylem demokratycznym wtedy, kiedy stosuje nagradzanie uczniów, odbiera opinie klasy i namawia do wyrażania opinii, układa reguły i przepisy postępowania w sposób liberalny, ustala razem z klasą (grupą) jej przyszłość, próbuje być wyrozumiały zmniejsza obawy klasy (grupy) [69].

Kierując klasą stylem autokratycznym, nauczyciel stosuje więcej kar, liczy się tylko jego zdanie i opinia. Nie pozwala, aby uczeń wyrażał swoje opinie, stosuje nakazy i zakazy, to on i tylko on decyduje o przyszłych losach klasy, jest wrogo nastawiony w stosunku do zespołu, wkoło niego roztacza się zła aura, wzbudza obawy uczniów, które powodują napięcia. Piotr Andrusiewicz pisze, że nauczycielki, które zdecydowanie preferowały styl autokratyczny, nie interesowały się opiniami uczniów, wręcz odwrotnie narzucały im swoje opinie, oceny i sądy; z kolei nauczycielki preferujące styl kierowania demokratyczny, przyjmowały opinie uczniów, liczyły się z ich zdaniem, opinią czy sądem, nawet zwracały się do uczniów z prośbą o poradę [21]. Janowski uważa również, iż demokratyzacja klasy nie może być wprowadzana od razu, powinna ona odbywać się etapami przez autokrację „życzliwą” do autokracji częściowej z wprowadzeniem elementów stylu kierowania demokratycznego [69]. „Zdaniem Krzysztofa Konarzewskiego oprócz stylu – sprawowania władzy – trzeba uwzględnić wymiar stosunków interpersonalnych: nauczyciel – uczniowie, z biegunowymi nastawieniami: wrogość – życzliwość. Gdy skrzyżujemy oba te wymiary, otrzymamy cztery warianty klasy szkolnej:

- ***klimat bezosobowego profesjonalizmu***, związany z podejściem autokratyczno – życzliwym (nauczyciel sam podejmuje decyzje z intencją działania na korzyść ucznia);
- ***klimat interpersonalnej zgody***, związanej z podejściem demokratyczno – życzliwym (nauczyciel raczej inicjuje dyskusje niż strukturuje aktywność uczniów);
- ***klimat instytucjonalnego porządku***, związany z podejściem autokratyczno – wrogim (w centrum uwagi nauczyciela leży instytucja, a nie uczniowie);
- ***klimat obojętnego leseferyzmu***, w którym nauczyciel wycofuje się dla świętego spokoju z podejmowania decyzji”[69]. Gierowska i Ziemowit stwierdzili, że zdaniem Konarzewskiego rola nauczyciela jest szczególnie trudna w aspekcie psychologicznym i społecznym i efekty pracy nauczyciela są mało widoczne. Tomasz Łacki przedstawia cechy charakteryzujące nauczycieli, reprezentujących różne style kierowania w następujący sposób:

Styl demokratyczny - nauczyciel:

- nauczyciel nie stosuje rozkazów i nakazów,
- stara się uzasadnić swoim uczniom, jeśli wydaje polecenia, dlaczego uważa wykonanie tego polecenia za pożądane,
- chwali uczniów, jeśli na to zasłużyli, znajdzie zawsze chwilę, aby porozmawiać z uczniami o nurtujących ich sprawach, problemach,
- próbuje wytwarzać w sytuacjach stresujących atmosferę spokoju,
- stara się pomagać uczniom w różnych sytuacjach,
- dodaje odwagi uczniom, jeśli spotka ich jakieś niepowodzenie,
- jeśli zdania i poglądy uczniów różnią się od zdań i poglądów nauczyciela to stara się rozwiązać ten problem wspólnie z uczniami,

- przyjmuje różne pomysły od uczniów i w miarę możliwości stara się je realizować,
- pozostawia uczniom swobodę działania,
- przyznaje się do błędu przed uczniami, jeśli rzeczywiście uczniowie mieli rację,
- pozwala na wyrażanie poglądów i opinii nie zgodnych z jego poglądami i opiniami,
- zachęca uczniów do samodzielności, wytrwałości,
- w rozmowie jest serdeczny, wyrozumiały.

Styl autokratyczny – nauczyciel:

- często karze swoich uczniów za złe zachowanie, nieposłuszeństwo wobec niego,
- często karze uczniów bez możliwości usprawiedliwienia się, podania przyczyny swojego postępowania,
- karze uczniów w sposób niestosowny, tzn. obraźliwe komentarze, wyzwiska, wyrzucanie za drzwi z Sali gimnastycznej, stawianie złych ocen,
- do niektórych uczniów jest wrogo nastawiony, a pojedynczym jednostkom nie poświęca czasu, nie zwraca na nie uwagi, dopóki nie zakłócą jego spokoju,
- wszystko wie najlepiej, więc uczniowie nie powinni podważać jego zdania,
- jest mało zaangażowany w sprawy uczniowskie,
- wprowadza na lekcji zagrożenie, poczucie lęku wśród uczniów, gdyż w ten sposób stara się zapanować nad klasą, utrzymać dyscyplinę,
- uważa, że uczeń nie ma prawa głosu bez zgody nauczyciela.

Styl liberalny

Jest to styl pośredni, pomiędzy demokratycznym a autokratycznym. Autor twierdzi również, że oddziaływania wychowawcze typu demokratycznego dają lepsze efekty w pracy z młodzieżą, a szczególnie z młodzieżą uzdolnioną. Tak więc styl pracy nauczyciela ma dość duże znaczenie, można nawet powiedzieć, iż ma wielki wpływ na postawy i dążenia uczniów. Dobry nauczyciel, to taki, który interesuje się sprawami uczniów, doradza im w rozwiązywaniu problemów, czy różnych konfliktów, nawet czasami to on szuka porady u swoich podopiecznych, w rozmowie z uczniami jest wyrozumiały, serdeczny, razem z nimi podejmuje decyzje dotyczące zespołu klasowego, takimi cechami charakteryzuje się właśnie styl demokratyczny. Dzięki takiemu stylowi pracy nauczyciel zjedna sobie uczniów, poprawia się ich stosunki, to właśnie nauczyciel potrafi wywrzeć wielki wpływ na ucznia, może nawet przyczynić się do zmiany opinii, poglądu na dany temat, wybranie przez nauczyciela stylu pracy z uczniami będzie miało w przyszłości ogromne znaczenie w kształtowaniu postaw i opinii czy poglądów uczniów. Dlatego warto zastanowić się nad doбором odpowiedniego stylu pracy, lecz wcześniej należy poznać klasę oraz uczniów, którzy tworzą w niej zespół [21].

1.3.2. Interakcje nauczyciel - uczeń

W procesie nauczania i wychowania nauczyciel i uczeń znajdują się w stanie interakcji, to znaczy wzajemnie na siebie oddziałują. Nauczyciel np. prosi o ciche zachowanie, a uczniowie przestają mówić. Na interakcje między nauczycielem a uczniami można patrzeć z różnych punktów widzenia, można traktować ją jako wymianę nagród i kar. Nagrodą dla ucznia może być pochwała, dobra ocena, karą – nagana, ocena niedostateczna. Dla nauczyciela nagrodą bywa satysfakcja z osiągnięcia zamierzonych celów na lekcji,

zainteresowanie uczniów lekcją, karą – rozmowy i brak dyscypliny. Zgodnie z teorią Thibault – Kelly`a: im większe nagrody i mniejsze kary osiągają partnerzy w toku interakcji, tym trwalsze i silniejsze są stosunki między nimi. Badania nad interakcją między nauczycielem a uczniami opierają się zarówno na koncepcjach behawioralnych, jak i koncepcjach kognitywnych. Badacze zajmujący się interakcją między nauczycielem a uczniami stwierdzają szczególnie duże różnice ilościowe w jej inicjowaniu, czyli tzw. Nadawaniu w toku pełnienia funkcji wychowawczych, a więc związanych z utrzymaniem dyscypliny, regulacją stosunków między uczniami, wyjaśnianiem zasad regulaminu itp. Są nauczyciele aktywni, przejawiający inicjatywę, sądzący, że mogą oddziaływać na postawy i zachowania uczniów, są też nauczyciele bierni, wycofujący się, oddający inicjatywę samym uczniom. Można przypuszczać, że zachowania i postawy nauczycieli w tym zakresie są silnie regulowane przez czynnik określony poczuciem kontroli wewnętrznej i zewnętrznej [107]. Koncepcja behawioralna pozwala na względnie obiektywnie opisywanie tego, co w procesie interakcji dzieje się niejako „na zewnątrz”. Pozwala na unikanie różnego rodzaju spekulacji na temat tego, co dzieje się „wewnątrz” osób biorących udział w tym procesie. Wreszcie zwraca uwagę na to, że w czasie interakcji zachodzi proces uczenia się nowych reakcji. Proces ten może w dużym stopniu zmieniać dotychczasowe reakcje uczestników interakcji, modyfikować ich zachowania własne dzięki uwzględnianiu zachowań innych osób biorących udział w tym procesie. Bardziej pogłębiona, aczkolwiek nie wolna od braków jest koncepcja analizowania procesu interakcji w kategoriach wymiany nagród i kar lub nagród i kosztów. Mimo, że i ta koncepcja, bezpośrednio nawiązuje do różnych rodzajów teorii uczenia, jest w jakiś sposób pośrednio związana z koncepcjami behawiorystycznymi, ale przypisuje im nieco szersze funkcje. W koncepcji tej interakcje, poza określonymi zachowaniami, uczestniczący w nich ludzie produkują pewne wytwory, a także komunikują

się ze sobą. Według J. W. Thibaulta i H. H. Kelleya interakcje między ludźmi mają wybiórczy charakter, przez co można rozumieć dwie różne sprawy:

- w obecności pewnych ludzi zachowujemy się zawsze w określony sposób,
- za partnera interakcji (jeśli nie jesteśmy zależni od innych okoliczności, np. od przymusu) wybieramy określonego człowieka.

W sytuacji szkolnej przejawia się to w następujący sposób, nauczyciel na ogół karze określonego ucznia, albo też w pewnej klasie dany nauczyciel ma kłopoty z uczniami, którzy w jego obecności często źle się zachowują, krzyczą, robią złośliwe komentarze pod jego adresem, itp. W trakcie procesu interakcji ponosimy koszty. Koszty to między innymi nasz wysiłek (fizyczny, bądź psychiczny), różnego rodzaju napięcia związane z niezaspokojeniem naszych potrzeb, nie osiągnięciem celów [58]. W toku interakcji w klasie występują procesy komunikacji, w których nauczyciel występuje najczęściej w roli nadawcy, a uczniowie w rolach odbiorców. Flanders w wyniku badań empirycznych sformułował prawo mówiące, że około 2/3 aktów interakcji w klasie inicjowanych jest przez nauczyciela, a 1/3 - przez uczniów. Taka struktura komunikacji wynika z tradycyjnie określonych ról nauczyciela i ucznia; zgodnie z przepisami tych ról nauczyciel powinien kierować procesem nauczania, określać jego przebieg i kierunek, a uczniowie mają słuchać i odpowiadać, gdy zostaną wezwani [107].

1.3.3. Uwarunkowania skutecznej relacji w procesie komunikacji nauczyciel - uczeń

Porozumiewanie się choć jest aktywnością codzienną i powszechną, pozostaje jednocześnie procesem, którego efektywność zależy od wielu czynników zaburzających go (tzw. pułapki komunikacyjne), a więc też od przestrzegania zasad i reguł, służących sprawnemu jej przebiegowi” [67].

Podstawowe znaczenie dla skutecznego kształcenia ma charakter relacji nauczyciel – uczeń. Realizację skutecznych relacji nauczyciel – uczeń w sytuacjach dydaktycznych, w klasie, można przeprowadzić na wiele różnych sposobów – pod warunkiem, że nauczyciel wykazuje kompetencje w zakresie psychologicznych umiejętności komunikacyjnych, polegających na skutecznych zachowaniach werbalnych i niewerbalnych w sytuacjach dydaktycznych. Komunikowanie interpersonalne, mające na celu skuteczne porozumiewanie się, wynika z pełnionych ról i jako proces złożony, niezależnie od pełnionej roli nauczyciela czy ucznia, składa się z trzech zasadniczych aktywności interakcyjnych: słuchania, zadawania pytań oraz udzielania informacji zwrotnej. Każda z wymienionych aktywności stanowi nieodzowny element skutecznej komunikacji w procesie porozumiewania się w przestrzeni szkolnej, która – aby była skuteczna – musi być uwarunkowana psychologicznymi umiejętnościami nauczyciela. Można zatem zadać pytanie: Kiedy relacja nauczyciel – uczeń jest skuteczna? [20] uważa, że relacje pomiędzy nauczycielem a uczniem są skuteczne, jeżeli cechuje je:

- **otwartość i przejrzystość**, pozwalająca na ryzyko bezpośredniości i uczciwości we wzajemnych kontaktach,
- **wzajemna troska**, kiedy to każdy wie, że jest ceniony i dostrzegany przez drugą stronę,
- **wzajemna zależność** (będąca przeciwieństwem zależności jednostronnej);
- **poszanowanie odrębności** pozwalające obu stronom na rozwój swych zamierzeń i indywidualności,
- **wzajemne uwzględnienie potrzeb**, tak by nic się nie działo kosztem którejś ze stron.

Brak skutecznej relacji w procesie porozumiewania się między nauczycielem a uczniem może skutkować dezorganizacją dwustronnego procesu

komunikacji w postaci typowych i ujawniających brak akceptacji ze strony nauczyciela reakcji [20]. Oto ich przykłady:

- nakazywanie, komenderowanie, polecenia: „Przestań się użalać i weź się do roboty”;
- ostrzeżenie, groźby: „Jeżeli nie będziesz dużo pracował, nie masz co marzyć o dobrych stopniach w tej klasie”;
- moralizowanie, głoszenie kazań („powinieneś, powinnaś”): „Wiesz dobrze, że z chwilą, gdy przychodzisz do szkoły, twoim zadaniem jest nauka. Swe osobiste problemy powinieneś zostawić w domu, bo tam jest ich miejsce”;
- doradzanie, sugerowanie, proponowanie rozwiązań: „Musisz lepiej zaprogramować sobie dzień. Wówczas uda ci się wszystko wykonać”;
- pouczanie, robienie wykładu, dostarczanie logicznych argumentów: „Przyjrzyjmy się faktom. Pamiętaj, że do końca roku szkolnego jest jeszcze tylko trzydzieści cztery dni i tylko tyle zostało ci na wykonanie tego zadania.”

Zygmunt Freud wszystkie wymienione typy nieskutecznych reakcji wynikających z braku kompetencji komunikacyjnych nauczyciela określił jako „obserwujące ego”. Unikanie przez nauczyciela błędów w relacjach z uczniem wymaga od niego takich dyspozycji, które za sprawą publikacji Howarda Gardenera, psychologa z Harvard School of Education, nazwane zostały inteligencją inter - i intrapersonalną. „Inteligencja interpersonalna według Howarda jest zdolnością rozumienia innych osób: tego, co nimi kieruje, jak pracują, jak pracować wspólnie z nimi. Inteligencja intrapersonalna jest podobną właściwością, tyle że skierowaną do wewnątrz. Jest to zdolność stworzenia dokładanego modelu samego siebie i korzystania z tego modelu dla skutecznego działania” [19]. Satysfakcjonująca relacja w procesie porozumiewania się nauczyciela z uczniem według Z. Freuda wymaga posiadania „ego

elastycznego”, a więc umiejętności posługiwania się różnymi stanami własnego „Ja” w zależności od zmieniającego się kontekstu sytuacji komunikacyjnej. Posługiwanie się przez nauczyciela własną inteligencją interpersonalną w kontakcie z uczniem jest uwarunkowane nie tylko stanem jego zdrowia psychicznego, ale również kondycją fizyczną, bowiem zarówno negatywne emocje, jak i problemy zdrowotne mogą skutecznie blokować otwarcie się na bezpieczny i pozytywny kontakt z uczniem [32].

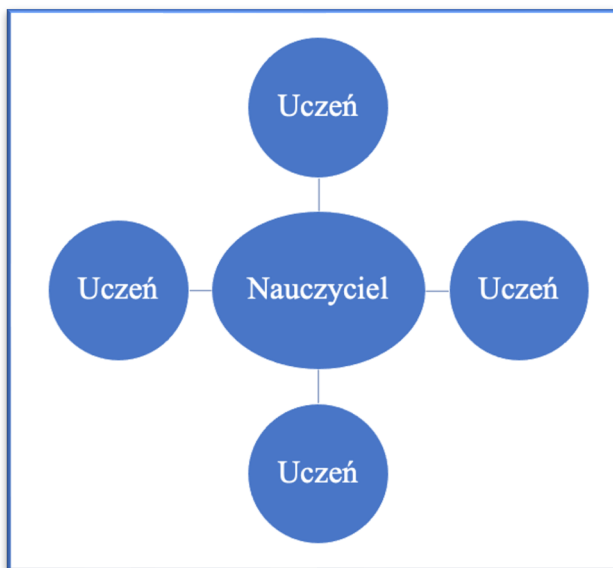
1.3.4. Prawa skutecznej komunikacji interpersonalnej

Komunikacja jest procesem, dzięki któremu tworzymy, otrzymujemy i interpretujemy komunikaty od innych osób oraz w swoisty dla siebie sposób na nie reagujemy. Wzajemny kontakt nauczyciela z uczniami jest możliwy dzięki umiejętnościom społecznym opartym na pozytywnych czynnościach porozumiewania się. Całość tych czynności sprawia, że komunikacja jest zachodzącym na bieżąco procesem cyrkularnym i transakcyjnym, zorientowanym na nadawcę i odbiorcę, za który odpowiedzialny jest każdy uczestnik komunikacji. W teoretycznej psychologii oraz w praktycznej psychoterapii, szczególnie w różnych szkołach i kierunkach określanych mianem „interakcyjnych” lub „komunikacyjnych”, istnieje szereg takich praw, które służą określeniu i odróżnieniu komunikacji zaburzonej od niezaburzonej. Najczęściej wymienia się tzw. aksjomaty komunikacyjne Paula Watzlawicka [22] pierwszy głosi, że osoby pozostające ze sobą w kontakcie nie mogą się ze sobą nie porozumiewać; – drugi stwierdza, że w komunikacie zawarta jest treść oraz charakter relacji między osobami; – trzeci informuje, że każdy komunikat odbiorcy stanowi reakcję na komunikat nadawcy; – czwarty podkreśla fakt, że komunikacja ma charakter werbalny i niewerbalny (tzw. mowa ciała); – piąty aksjomat zauważa, że komunikacja ma charakter symetryczny, bowiem osoby

dążą do odzwierciedlenia własnych zachowań podczas porozumiewania się, może mieć również charakter komplementarny, kiedy wzajemnie komunikatami się uzupełniają.

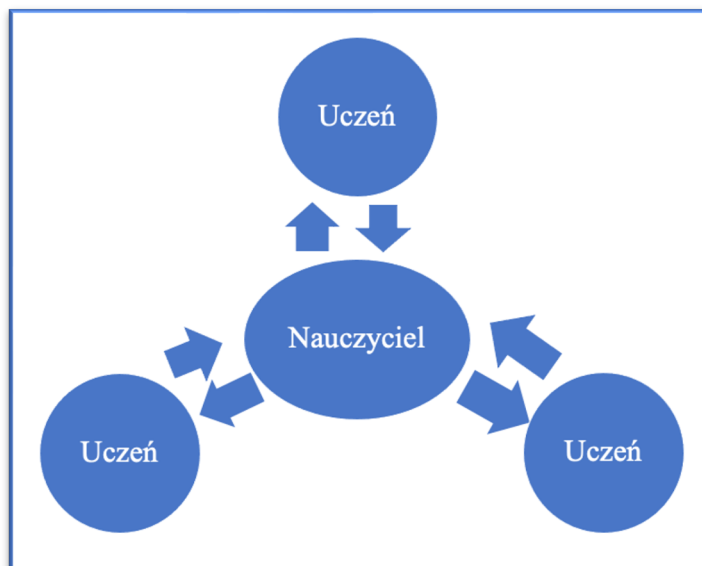
1.3.5. Modele komunikacji interpersonalnej w procesie porozumiewania się nauczyciela w klasie z uczniami

Istotą pracy edukacyjnej nauczyciela jest wymiana jego kontaktów z uczniem. Można nawet z całą odpowiedzialnością stwierdzić, iż porozumiewanie się nauczyciela z uczniami stanowi kardynalny warunek wszelkich działań szkolnych z uwagi na efektywność procesu kształcenia we wcześniejszym nawiązaniu pozytywnych i wzajemnych relacji nauczyciel – uczeń. Należy przy tym zauważyć, że obok umiejętności interpersonalnych nauczyciela w budowaniu satysfakcjonujących relacji nauczyciel – uczeń istotny jest model komunikacji w zespole klasowym, który może decydować o skuteczności nie tylko nabywania wiedzy przez uczniów, ale i efektach wychowawczych osiągniętych przez nauczyciela. Na rysunku 1 zobrazowano tradycyjny model porozumiewania się nauczyciela z uczniami w procesie edukacyjnym, w którym nauczyciel jest nadawcą informacji, natomiast uczeń występuje w roli odbiorcy. Funkcje nadawcy i odbiorcy są stałe, w procesie dydaktycznym uczeń odbiera informacje nadawane przez nauczyciela, który ogranicza się do przekazu wiadomości, jednocześnie sprawdzając przyswojenie wiedzy przez ucznia [69].



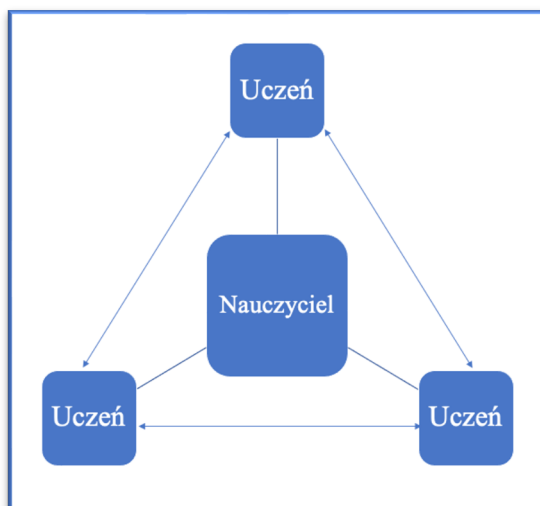
Rys. 1. Tradycyjny model komunikacji jednokierunkowej
Źródło: Opracowanie własne na podstawie: K. Węgrzyn-Białogłowicz,
Psychologiczne uwarunkowania w relacji Nauczyciel - uczeń 2017.

Jednokierunkowy model porozumiewania się nauczyciela z uczniami w tradycyjnej koncepcji placówki szkolnej nadal jest praktykowany. Modelowi temu sprzyja usytuowanie przestrzenne nauczyciela (biurko) i uczniów (ławki, stoliki), które w sposób naturalny zwiększają dystans między nadawcą (nauczyciel) a odbiorcą (uczeń). Jednokierunkowy model porozumiewania się nie uwzględnia właściwości poszczególnych uczniów, które stanowią zasadnicze znaczenie w procesie nabywania wiedzy szkolnej. Odmienny charakter posiada model porozumiewania się dwukierunkowego, przedstawiony na rysunku 2.



Rys. 2. Dwukierunkowy model komunikacji interpersonalnej
 Źródło: Opracowanie własne na podstawie: K. Węgrzyn-Białogłowicz,
Psychologiczne uwarunkowania w relacji Nauczyciel - uczeń 2017.

Porozumiewanie się dwukierunkowego nauczyciela z uczniami w zespole klasowym z reguły daje lepsze rezultaty w stosunku do porozumiewania się jednokierunkowego, aczkolwiek uczniowie wzajemnie się nie kontaktują. Porozumiewanie się zachodzi tylko pomiędzy nauczycielem a uczniami lub między uczniami a nauczycielem w trakcie kontroli i sprawdzania wiedzy uczniów. Tak więc informacja zwrotna od uczniów jest niezbędna jedynie do sprawdzenia czy materiał nauczania został przez nich opanowany. Model porozumiewania dwukierunkowego podobnie jak model komunikacji jednokierunkowej stwarza, jak się wydaje, tylko przestrzeń do realizacji celów planowanych przez nauczyciela [69]. Wzmiankowane porozumiewanie się nie daje możliwości do własnych interpretacji i rzeczowych argumentów uczniów. Z tego względu naprzeciw takim oczekiwaniom wychodzi model wielokierunkowego porozumiewania się przedstawiony na rysunku 3.



Rys. 3. Wielokierunkowy model komunikacji interpersonalnej
Źródło: Opracowanie własne na podstawie: K. Węgrzyn-Białogłowicz,
Psychologiczne uwarunkowania w relacji Nauczyciel - uczeń 2017.

Model wielokierunkowy (rysunek 3) w przeciwieństwie do poprzednich dwóch modeli jednokierunkowego (rysunek 1) i dwukierunkowego (rysunek 2) pozwala na wymianę komunikatów nie tylko pomiędzy nauczycielem i uczniami czy też uczniami a nauczycielem, ale zapewnia wzajemną wymianę informacji pomiędzy poszczególnymi uczniami w zespole klasowym, stwarzając tym samym możliwość formułowania własnych przemyśleń i akceptacji wypowiedzi swoich kolegów pod merytorycznym nadzorem nauczyciela. Wielokierunkowy model porozumiewania się sprzyja również realizacji celów wychowawczych, pozwala bowiem nie tylko na ocenę indywidualnych właściwości uczniów, ale także na rozwiązywanie problemów w merytorycznej dyskusji członków zespołu klasowego. Model ten sprawia, że nauczyciel w klasie szkolnej może wykorzystywać trzy typy interakcji do realizacji procesu dydaktycznego, a mianowicie: - interakcja nauczyciel - grupa, w której

nauczyciel jest osobą dominującą, centralną, przekazującą wiedzę całej grupie, również wszystkie pytania zadawane podczas zajęć dydaktycznych kierowane są do całej grupy, a nie do pojedynczych osób; - interakcja nauczyciel - uczeń, gdzie nauczyciel nie występuje już jako osoba centralna, zadaje pytania poszczególnym uczniom w klasie; - interakcja uczeń – uczeń, w której dominujące są dyskusje występujące pomiędzy uczniami w grupie klasowej; uczniowie wykonują zadania, będąc podzieleni na małe grupy. Można więc stwierdzić, że „komunikacja społeczna w edukacji w ujęciu interakcyjnym winna być spostrzegana jako uzgadnianie znaczeń wraz z elementami tzw. sprzężenia zwrotnego” [55].

1.3.6. Skuteczne porozumiewanie się w zespole klasowym

Sztuka porozumiewania się nauczyciela z uczniami tworzącymi zespół klasowy jest podstawową umiejętnością nauczyciela posiadającego kompetencje psychologiczne, będące warunkiem pozytywnych relacji, pozytywnego nastawienia i umożliwiające unikanie zakłóceń w komunikowaniu się. Umiejętność skutecznego porozumiewania się jest gwarantem pozytywnych relacji, bezpiecznej atmosfery, szacunku i wzajemnego zaufania. Obszar umiejętności psychologicznych nauczyciela zawiera również właściwości osobowościowe, dydaktyczne, wychowawcze, jego styl komunikacyjny na zajęciach edukacyjnych, jednak szczególnie ważne jest to, aby nauczyciel był osobą kreującą pozytywny emocjonalny klimat w klasie szkolnej. Skuteczna komunikacja jest uzależniona nie tylko od właściwości i umiejętności nauczyciela, ale również od właściwości uczniów jako członków zespołu klasowego. Właściwości uczniów obejmują ich zachowania na poszczególnych zajęciach edukacyjnych i dlatego tak ważnym czynnikiem jest kreowanie przez nauczyciela klimatu uczenia się we współpracy z poszczególnymi uczniami tworzącymi zespół,

w którym przejawialiby niski poziom zachowań destrukcyjnych i jednocześnie z zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Tylko umiejętne wytworzenie bezpiecznej współpracy nauczyciela z uczniami poprzez skuteczną komunikację będzie sprzyjało osiągnięciu pozytywnych wyników poznawczych, emocjonalnych i społecznych [90]. Na rysunku 4 zobrazowano interakcje pomiędzy obszarami zmiennych wzajemnie na siebie oddziałujących, które są możliwe w sytuacji, gdy realizuje je nauczyciel kompetentny komunikacyjnie. „Nauczyciel komunikacyjnie kompetentny to człowiek zdający sobie sprawę ze złożoności sytuacji społecznej i umiejętnie dostosowujący rodzaj aktów komunikacyjnych do typu relacji, sytuacji interpersonalnej, nastroju emocjonalnego, środowiska fizycznego, motywacji, subkultury szkolnej i osobowości rozmówcy”[59].



Rys. 4. Komunikacja w kontekście wyników zespołu klasowego

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: A. Szejnberg, *Środowisko proksemiczne komunikacji edukacyjnej*, Opole 2007, s. 19.

Nauczyciel posiadający kompetencje i umiejętności komunikacyjne charakteryzuje się m.in.:

- zdolnością odbierania komunikatów,
- świadomością istnienia zakłóceń procesu komunikacji w kształceniu,
- umiejętnością dialogowego sposobu porozumiewania się,
- umiejętnością przyjęcia postawy niedyrektywnej (współpracujący wzorzec komunikacji),
- rezygnacją z autorytarnego wzorca komunikacji,
- umiejętnością przyjęcia zachowań empatycznych w proces komunikacji.

1.4. Rola Nauczyciela (wychowawcy - trenera) we współczesnej rzeczywistości edukacyjnej

1.4.1. Osobowość i autorytet nauczyciela (wychowawcy - trenera)

Osobowość w językach wywodzi się od łacińskiego *persona* – osoba, w języku angielskim *personality*, w niemieckim *Persönlichkeit*. W starożytnym teatrze greckim wyraz „*persona*” oznaczał maskę do gry w teatrze. Maską wyrażać miała w sposób wyrazisty i karykaturalny charakterystyczne cechy postaci, takie jak dobroć, zło, łagodność, podstępność. Z czasem znaczenie pojęcia uległo zmianie i zaczęło obejmować wygląd człowieka, jego aktywność intelektualną, uczuciową i motoryczną [40]. Termin osobowość jest pojęciem wieloznacznym, co przejawia się w mowie potocznej i nauce. Początkowo termin ten występował obok bliskoznacznych pojęć indywidualność, temperament, charakter. Przy braku dokładnego określenia znaczeń tych terminów używane one były niekiedy zamiennie [40]. Osobowość to system, zbiór pozwalający na adaptację i integrację myślenia, uczucia. Termin osobowość, podobnie jak wiele innych podstawowych pojęć humanistyki, mimo wielu prób

zdefiniowania zachowuje niejasność i wieloznaczność. Pojęcie to jest używane w różnych znaczeniach zarówno w języku potocznym, jak i w filozofii, antropologii, historii, psychologii, socjologii i wielu innych naukach humanistycznych. Analizując osobowość, należy zaznaczyć, że nie jest ona cechą gatunkową człowieka, lecz cechą indywidualną i kulturową, odnoszącą się do wzoru, do którego osiągnięcia zmierza proces wychowania i samowychowania. Według L. Wołoszynowej osobowość to całość wewnętrznego życia człowieka, specyficzna jakość jego zachowania się, przejawiająca się w nawykach myślenia, w aktywności, postawach i zainteresowaniach, w sposobach działania i w poglądzie życia [83]. Na osobowość jednostki składają się wszystkie jej cechy. Niektóre cechy wiążą się ze sposobem, w jaki dana osoba działa. „Szybkość” i „wytrwałość” stanowią doskonałe przykłady cech charakteryzujących działanie. Niektóre cechy są bardziej związane z postawami, na przykład towarzyskość lub patriotyzm. Jednak cechy charakteryzujące postawy mówią więcej o tzw. stylu zachowań niż o ich rzeczywistej naturze. Nauczyciel jest jedną z najważniejszych osób wprowadzających w kulturę, więc to, jaki jest jego świat wartości, jaki osobisty styl postępowania preferuje, staje się kluczowym zagadnieniem procesu transmisji kultury. Margaret Mead analizując amerykańską kulturę szkolną wyróżnia trzy rodzaje typów osobowości cechujących nauczycieli:

- **opiekun** - pomagający uczniom uczyć się bycia sobą i bawić się bieżącą działalnością. Bierze on chętnie udział w działaniach podejmowanych przez dzieci i na ogół wykazuje tendencję do bezkrytycznego odnoszenia się do ich zachowań;
- **rodzic** - pracujący na rzecz powodzenia uczniów i pragnący ich przygotować do odnoszenia sukcesów w nieprzewidywalnej przyszłości. Pragnie on zaszcześcić uczniów;

- **dziadek** – wracający pamięcią daleko w przeszłość i cieszący się, kiedy pomaga uczniom poznawać przeszłość, sztukę i cenić ich tradycje. Jest nastawiony filozoficznie, lecz zwraca również uwagę na sprawy użytecznej [21].

Według Okonia [62] jeżeli mówimy o osobowości nauczyciela, to kierujemy swoją uwagę na nauczyciela „prawdziwego”, czyli na ideał nauczyciela. Ideałem nauczyciela jest człowiek wysoko zaawansowany w poznawaniu, rozumieniu i wartościowaniu stosunków panujących w świecie, przede wszystkim w świecie społecznym, w procesach kształcenia i wychowania. Osobowość nauczyciela jest kształtowana przez całe życie zawodowe w szczególności w dzieciństwie poprzez bodźce zewnętrzne.

Osobowość nauczyciela według Czesława Banacha obejmuje trzy struktury:

- **poznawczą**, wyrażającą się działaniem związanym ze spostrzeganiem i rozumieniem ucznia i wychowanka,
- **motywacyjną**, obejmującą system wartości, potrzeby i postawy nauczyciela,
- **czynnościową**, prakseologiczno – pedagogiczną [21].

Okoń pisze, że „szukając odpowiedzi na pytanie, jaka osobowość nauczyciela jest niezbędnym warunkiem jego wpływu wychowawczego, Kreutz przedstawił szereg dowodów na to, że wpływ ten jest możliwy wówczas, gdy nauczyciel ma trzy dyspozycje. Zaliczył do nich:

- miłość ludzi,
- skłonność do społecznego oddziaływania,
- zdolność sugestywną” [62].

Najbardziej ambitne badania nad osobowością nauczyciela i jej związku z jej efektywnością zostały przeprowadzone ponad 30 lat temu przez Ryansa w USA. Stworzył on specjalną skalę oceny cech nauczyciela o odkrył, iż odnoszący sukcesy nauczyciel ma tendencję do bycia człowiekiem ciepłym,

przyjacielskim, wyrozumiałym, odpowiedzialnym, systematycznym, wyposażonym w wyobraźnię i entuzjastycznym [15]. Nauczyciel powinien mieć przede wszystkim autorytet. Powinien być wzorem, mieć pozytywny wpływ na grupę oraz wzbudzać szacunek. Na autorytet składają się:

- cechy osobowości,
- zachowanie,
- sposoby przekazywania wiedzy,
- cechy charakteru.

Gdy nauczyciel miewa obawy przed nauczaniem oraz strach przed uczniami, studentami to bardzo zły objaw. Może to nawet spowodować, że nauczyciel od początku swej pracy zawodowej nie ma autorytetu, co trudno jest mu potem zbudować. Dobry nauczyciel to taki, który nawiąże kontakt z każdą grupą niezależnie od wieku, czy też zachowania się danej grupy, klasy. Powinien też umieć dobrze planować pracę zespołu i własną, aktywizować uczniów i stosować indywidualizację w nauczaniu oraz poznawaniu uczniów, nagradzać, wyróżniać, wytwarzać poczucie bezpieczeństwa. Cały czas powinien pracować nad sobą, doskonalić swój warsztat pracy. Powinien być także komunikatywny i sugestywny w sposobie przekazywania wiedzy i wartości, umieć korzystać z różnych źródeł informacji i traktować wszystkich uczniów jednakowo [21]. Kalinowski wyróżnia dwa typy autorytetu. Pierwszy z nich to autorytet ujarzmiający, polegający na przytłaczaniu uczniów, wymuszaniu bezpieczeństwa i bezwzględnego podporządkowania się wychowanków. Nauczyciele tego typu tłumią samodzielność, inicjatywę dziecka. Narzucanie uczniom gotowych wzorów, sądów i własnych poglądów, skłania ich do zajęcia biernej postawy, wywołuje w nich poczucie braku wiary we własne siły. Drugi typ autorytetu to autorytet wyzwalający, polegający na pobudzaniu i inicjatywy ucznia, kształceniu u niego samodzielności. Nauczyciel o takim autorytecie skłania uczniów do aktywnej postawy, budzi wiarę we własne siły,

rozwijając postawy twórcze zdolne do doskonalenia własnej osobowości. Nauczyciel wyzwalający - w atmosferze pogody, ładu i życzliwości stopniowo zdobywa sobie autorytet o wielkiej sile wewnętrznej. Nie ulega wątpliwości, że taki nauczyciel jest niekwestionowanym autorytetem dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Autorytet ten wynika z następujących cech osobowych:

- kontaktowości, serdecznego i życzliwego stosunku do otoczenia, optymizmu pedagogicznego, zainteresowania problemami dziecka, umiejętności zastosowania posiadanej wiedzy pedagogiczno - psychologicznej w oddziaływaniach na dzieci,
- zrównowżenia, cierpliwości, taktu pedagogicznego,
- rzetelności wiedzy, umiejętności metodycznych i instrumentalnych, umożliwiających wszechstronne wychowanie uczniów,
- właściwej postawy społeczno - moralnej, zaangażowania w pracy,
- zainteresowań ogólnokulturowych i artystycznych.

Jolanta Wyderka pisze, że na autorytet wychowawcy składają się przede wszystkim cechy jego charakteru i osobowości, również talent pedagogiczny, przejawiający się w budzeniu zainteresowań i zapału do nauki a także w obcowaniu z dziećmi. Intensywny rozwój wiedzy o stosunkach międzyludzkich, w których autorytet nauczyciela stanowi jedno ze szczegółowych społecznych zjawisk w nich zachodzących, powoduje przemieszczanie uwagi z osoby nauczyciela na stosunki interpersonalne, formujące się w bezpośredni kontakt nauczyciela z uczniami. O wiele silniej podrywają jego autorytet braki i usterki w jego zawodowym przygotowaniu: dyletanctwo, brak rzetelności w przekazywaniu wiedzy i zaniedbywanie obowiązków szkolnych. Kompletną zaś ruinę autorytetu wychowawcy powoduje niezgodność jego postępowania z głoszonymi zasadami, gdy uczniowie widzą przepaść między słowem a czynem. D. Fontana pisze, że istnieje jeszcze jedna cecha nauczyciela a mianowicie

plastyczność, czyli zdolność do przystosowania swoich metod zarówno do nauczania przedmiotu, jak i samych dzieci. Według Fontany, jeżeli nauczyciele są zbyt surowi, to będą pozbawiać dzieci całego zakresu możliwych doświadczeń uczenia się [15].

1.4.2. Współczesny nauczyciel i jego cechy

Zawód nauczyciela jest jedną z najstarszych profesji w historii kultury i cywilizacji. To zawód o szczególnej symbolice i randze, o niebagatelnym dorobku znaczeniowym, historycznym i kulturowym. Nauczyciel jest - obok ucznia - jednym z podstawowych podmiotów sytuacji dydaktyczno-wychowawczej, procesu edukacji i wychowania. Osoba nauczyciela od zarania dziejów stanowi przedmiot zainteresowania teoretyków i praktyków różnych dyscyplin naukowych. To nauczycielskie kwalifikacje, kompetencje i cechy osobowościowe w stopniu decydującym wpływają na osiągnięcia dydaktyczno-wychowawcze uczniów, efektywność działań współczesnej szkoły, a także jakość oświaty. Rola nauczyciela jest nieoceniona, zaś jego odpowiedzialność niedoceniona, gdyż to właśnie on kształtuje umysły kolejnych pokoleń uczniów i wpływa na ich światopogląd. Kim jest współczesny nauczyciel? Odpowiedź na powyższe pytanie z pozoru wydaje się być prosta, bowiem w świadomości społecznej i rozumieniu potocznym pojęcie nauczyciel określa osobę uczącą innych – przez przekaz określonych treści, kreowanie sytuacji edukacyjnych i kierowanie procesem nauczania w określonej instytucji – w szkole, przedszkolu, świetlicy. Ta pierwotna, intuicyjna próba definicji osoby nauczyciela, która akcentuje jedynie wymiar jego działalności dydaktycznej, w obecnej rzeczywistości społecznej staje się niepełna, pozbawiona jest bowiem szerszego spojrzenia na współczesnego nauczyciela, który musi posiadać prócz umiejętności dydaktycznych wiele umiejętności społecznych,

interpersonalnych, emocjonalnych, a także spójność wewnętrzną i integralność tak dziś potrzebne w edukacji i wychowaniu. Jakimi cechami powinien odznaczać się edukator na miarę swoich czasów? Takie pytanie zadano nauczycielom poniżej przytoczono wybrane fragmenty wypowiedzi kilku nauczycieli [52]:

- *Uczy się przez całe życie – najważniejsza jest elastyczność, uczenie się przez całe życie, akceptacja nadchodzących zmian, przygotowanie na błędy (posiadanie umiejętności radzenia sobie z nimi i wyciągania wniosków) oraz skupienie się na procesie i wynikach, a nie na narzędziach (...).*
- *To nauczyciel wspiera ucznia tak, by stawał się kapitanem własnej nauki. Nauka staje się sensowna i celowa dla uczniów, gdy wykorzystują ją w świecie rzeczywistym.*
- *Pomaga uczniom rozwijać relacje z rówieśnikami – w erze kultury opartej na technologii ważniejsze niż kiedykolwiek staje się budowanie więzi z i między uczniami. Nauczyciele muszą stworzyć model uprzejmości, komunikacji, szacunku i współpracy. Uczniowie potrzebują, by nauczyciele pokazali im, jak powinni traktować się wzajemnie.*
- *Uczy i ocenia uczniów będących na różnych poziomach zaawansowania – aby być skutecznym, nowoczesny nauczyciel musi sam posiadać umiejętności potrzebne w XXI wieku, które mają opanować jego uczniowie. Musi być w stanie pomóc wszystkim swoim uczniom uzyskać i rozwijać kompetencje potrzebne we współczesnym świecie [43].*

W literaturze z zakresu pedeutologii możemy odnaleźć wiele prób odpowiedzi na pytanie, jaki powinien być nauczyciel. Poszukując odpowiedzi na powyższe pytanie, odwoływano się zarówno do teoretycznych rozważań, jak również próbowano jej udzielić w badaniach empirycznych. Z prac teoretyków wyłania się obraz nauczyciela pracującego we współczesnej szkole, który jest specjalistą przedmiotowcem, pełniącym przede wszystkim funkcję

nauczającą, przejawiającym w niewielkim stopniu inwencję pedagogiczną, hamowaną przez administrację szkoły. Nauczycieli często cechuje konserwatyzm; występują oni w roli autorytetu instytucjonalnego: kontrolera i egzaminatora [45]. Dlatego w podejmowanych rozważaniach podkreśla się właściwości specyficzne dla pracy nauczyciela lub właściwości uniwersalne dla różnych zawodów. Niektórzy autorzy poprzestają na wyliczeniu tych cech, 24 inni zaś dodatkowo dokonują podziału na pozytywne i negatywne, które z kolei są klasyfikowane według różnych kryteriów [45]. Jednoznaczne określenie właściwości nauczyciela jest niemożliwe ze względu na dynamiczny charakter jego osobowości. Należy jednak pamiętać, że właściwości nauczyciela stanowią bardzo ważny czynnik kształtujący jego stosunki z otaczającą go rzeczywistością szkolną, a wpływ tych właściwości, co jest niejednokrotnie podkreślane przez badaczy przedmiotu, jest silny i niezaprzeczalny. Głównym celem nauczyciela jest więc wzbudzenie pasji do wiedzy, a nie tylko przekazanie wiedzy, wykształcenie umiejętności poszukiwania informacji i rozwiązywania problemów, a nie rozwiązywania zadań testowych, kształcenie pasjonatów uczenia się przez całe życie, a nie ZZZ (zakuć – zdać - zapomnieć).

Nauczyciele XXI wieku powinni mieć chęć uczyć się przez całe życie, a nie zamykać w rutynie i metodach pracy, które do tej pory stosował. Powinni chcieć uczyć się od uczniów i razem z uczniami. Powinni stale poszukiwać nowych metod pracy z uczniami trudnymi, potrzebującymi szczególnego wsparcia i uczącymi się wolniej. Powinni podchodzić do pracy z entuzjazmem i nie zrażać się niepowodzeniami, pokazując na co dzień, że kochają to, co robią. Uczenie powinno być ich powołaniem. Powinni mieć pasję i pasją зараżać. Nauczyciele powinni umieć dzielić się ze sobą wiedzą i doświadczeniem, współpraca powinna być nieodłącznym aspektem ich pracy. Współcześni pedagodzy powinni umieć pracować w grupie i dzielić się ze sobą dobrymi praktykami, znalezionymi materiałami czy pomysłami na lekcje i projekty. Powinni

mieć czas spotykać się ze sobą w zespołach, wspólnie znajdować rozwiązania problemów czy oceniać prace uczniów. Przede wszystkim zaś powinni kochać swoją pracę, entuzjastycznie przekazywać wiedzę i nieustannie się uczyć. Najwyższym dobrem powinien być dla nich rozwój ucznia jako osoby. Innowacyjność takich nauczycieli powinna przejawiać się nie tylko w użyciu technologii, ale przede wszystkim w zmianie sposobu myślenia o roli nauczyciela w procesie edukacji [6].

1.4.3. Rola nauczyciela w kontekście zmian w systemie edukacji - nowe cele i zadania

Niezależnie od wielkich przemian, jakie miały miejsce w obszarze organizacji i realizacji systemu oświaty w ciągu wielu lat, rola nauczyciela pozostawała zawsze raczej bez zmian, a oczekiwania wobec niego nie zmniejszyły się. Odgrywa on nadal kluczową rolę w procesie nauczania i wychowania. To on jest „przewodnikiem” tego przedsięwzięcia. Gwałtownej zmianie uległa natomiast pozycja nauczyciela pod względem jakości. Obecnie przyjmuje się, że najistotniejszym celem procesu kształcenia jest przygotowanie jego uczestników do samodzielności w zdobywaniu wiedzy na przestrzeni całego życia, a także motywowanie do samodoskonalenia się, rozwoju własnych zainteresowań i zapewnienie właściwego podłoża stwarzającego możliwość zaistnienia tych procesów [110]. Współczesny nauczyciel-wychowawca nie powinien być obecnie dla uczniów jedynym źródłem wiedzy ani narzucać im gotowych schematów postępowania, czy nakreślać za bardzo sztywnych wymogów, dokonywać zbyt dużej kontroli. Zamiast tego oczekuje się od niego, iż będzie przygotowywał swoich podopiecznych do swobodnego wyboru, bycia zdolnym, poszukiwania własnej drogi życiowej obfitującej w ważne wartości. Inaczej mówiąc - posiadania zdolności do akceptacji i rozumienia

obecnej edukacji. Z analizy obecnego systemu oświatowego wynika, że niezwykle znacząco uległa zmianie rola nauczyciela w tym procesie. Jest ona niewątpliwie zdecydowanie trudniejsza niż wcześniej. Nie może wymuszać na uczniach realizowania zadań współczesnej edukacji. W zamian powinien ich motywować i inspirować, pomagać rozwijać ich poznawcze zainteresowania, zapewniać ku temu odpowiednie warunki, wspierać swoich wychowanków w realizacji ich celów. Nauczyciel nie powinien obecnie odgrywać pierwszoplanowej roli w procesie dydaktyczno-wychowawczym, lecz niejako z odpowiednim zdystansowaniem pozostawać w tle organizatorem, koordynatorem i kierownikiem tego procesu. Można zatem powiedzieć, że funkcja nauczyciela zmieniła się jakościowo w porównaniu z latami wcześniejszymi. Obecnie oczekuje się, że nauczyciel powinien w pewnym sensie być architektem wiedzy uczniów. Oznacza to, że jest on nie tylko dobrym organizatorem zapewniającym odpowiednie warunki uczenia się, ale także strategiem, który poprzez projektowanie określa i planuje drogę nabywania wiedzy przez swoich podopiecznych. Te działania projektowe muszą obejmować wszelkie możliwe konteksty mogące wpływać na procesy nauczania i uczenia się, zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób [89]. Zadania stawiane przed współczesnymi nauczycielami – rozumiane jako spełniane przez nich role społeczne – ulegają nieustannym przekształceniom. Przemiany te są wynikiem postępu cywilizacyjnego, rozwoju myśli pedagogicznej, reform systemu edukacyjnego. Można wymienić kolejne grupy zadań, które składają się na obecny obraz codziennych czynności zawodowych nauczyciela: transmitowanie wiedzy i doświadczenia, rozwijanie sił twórczych i zdolności innowacyjnych uczniów, organizacja działalności praktycznej dzieci i młodzieży, kształtowanie charakteru i postaw uczniów, kontrola i ocena szkolnych osiągnięć jego podopiecznych, korzystanie z nowoczesnych środków nauczania i wychowania, przygotowanie uczniów do kształcenia się przez całe życie i uczenia równoległego [110].

Elżbieta Sałata podkreśla, że współczesny nauczyciel musi być przygotowany rzetelnie i wszechstronnie do swojej wielopłaszczyznowej roli. Znaczące w tym aspekcie są przedmioty z dziedziny pedagogiki i psychologii. W związku z tym istnieje potrzeba opanowania przez nauczyciela wiedzy stanowiącej bazę teoretyczną do optymalizacji praktycznych przedsięwzięć dydaktyczno-wychowawczych, zgodnie z dostosowaniem do zmieniających się obiektywnych sytuacji i warunków. Dominować w tym działaniu powinna nie tylko wiedza i inteligencja, ale także pomysłowość i talent.

Należy bowiem pamiętać o odpowiednim przygotowaniu merytorycznym, na które składają się takie czynniki, jak chociażby wysoki poziom wiedzy i umiejętność zastosowania jej w praktyce oraz przekazywania jej innym ludziom. Chodzi tu o tak zwane wartościowanie wiedzy, która winna być operatywna i czynna, a w żadnym wypadku bierna. Mile widziane jest, gdy oprócz wyuczonych informacji w toku kształcenia nauczyciela, dochodzą jeszcze jego osobiste poglądy i przekonania, a także świadomość potrzeby samokształcenia ustawicznego. Wziąwszy pod uwagę wieloaspektowość pracy nauczyciela, istotne jest również kontrolowanie tego, na ile przygotowany jest on do wymagań dydaktyczno-wychowawczych stawianych w tym zawodzie [77].

1.4.4. Nauczyciel jutra

Zadania stojące przed nauczycielem przyszłości przedstawiono na II Europejskiej Konferencji Szkół Stowarzyszonych i Klubów UNESCO w Polsce w 1974 r. Już wtedy podkreślano, iż zadaniem współczesnego, jak i przyszłego nauczyciela jest przygotowanie wychowanków do życia i pracy w nowych, szybko zmieniających się warunkach i wyposażenie ich w takie wiadomości i umiejętności, które umożliwiają im rozwiązanie nowych problemów, jakie przyniesie za sobą przyszłość, a także przygotowują do samokształcenia

i permanentnego doskonalenia zawodowego, do umiejętnego, krytycznego, racjonalnego korzystania z różnych źródeł informacji i wiedzy, ze środków masowego przekazu, przysposobią do rozwijania w nowych warunkach życia i pracy szerokiej działalności zawodowej, społecznej i kulturalnej. Nauczyciel powinien uczyć dostrzegania zmian zachodzących w nauce i technice, w życiu najbliższego otoczenia, kraju i świata, współdziałać ze środowiskiem pozaszkolnym, zwłaszcza w dziedzinie ochrony i rozwoju naturalnego środowiska człowieka. Powinien być inicjatorem postępu, doskonalenia metod pracy i stosowania takich środków które sprzyjać będą wszechstronnemu kształtowaniu osobowości wychowanków, ich postaw i przekonań [9]. Powinien umożliwiać młodzieży rozwój aktywności, twórczej inicjatywy, samodzielnego myślenia i działania, rozumowania i wyciągania wniosków, stawiania i rozwiązywania problemów, dokonywania krytycznej oceny uzyskiwanych z różnych źródeł informacji. Powinien być do samooceny oraz do sprawnej organizacji własnej nauki, badań i pracy. W działalności pedagogicznej powinien przestrzegać zasady „dla młodzieży - z młodzieżą”, tzn. angażować ją do rzeczywistego udziału w opracowaniu, realizacji i ocenianiu programów szkolnych i działalności pozaszkolnej. Zdaniem Krawcewicza, nauczyciel powinien wciąż dążyć do wzbogacenia wiedzy niezbędnej do optymalnego kierowania rozwojem uczniów, pełnić rolę organizatora procesu uczenia się, zmierzać do rozwijania zainteresowań poznawczych, samodzielności myślenia i twórczej postawy uczniów, wdrażać postulat uczenia się w ciągu całego życia, być doradcą młodzieży, przewodnikiem po świecie informacji, samodzielnym podmiotem działania, umiejętnie dobierać cele i metody swej pracy oraz bardziej doceniać problematykę indywidualizacji kształcenia. Jego czynności powinny przybierać charakter innowacyjny i dotyczyć ulepszenia i wzbogacania metod nauczania i rozwijania możliwości twórczych wychowanków oraz prowadzenia badań naukowych w celu unowocześnienia i ulepszenia metod i środków

nauczania i wychowania. Przed współczesnym nauczycielem stają szczególne wyzwania. Powinien on być bardziej otwarty na problemy nurtujące młodzież, na jej pytania, niepokoje, lęki, frustracje i chronić ją przed narastającymi, trudnymi do opanowania, zagrożeniami, poznawać świat ich wartości i przeżyć.

Funkcje nauczyciela uległy przekształceniom na tle dokonujących się przemian w życiu społecznym i warunków pracy pedagogicznej. W związku z tym Krawcewicz wymienia takie funkcje, jak: socjalizacyjną (kierowanie swej działalności na przyswajanie nowych norm i systemów wartości); współtwórczy nauk pedagogicznych (współdział w badaniach naukowych lub samodzielne ich przeprowadzenie); innowacyjną (dążenie do ulepszania i wzbogacania metod nauczania i rozwijania możliwości twórczych). W dzisiejszym świecie ważna jest rola nauczyciela jako wychowawcy współpracującego z rodzicami uczniów. Obecnie coraz częściej dyskutuje się o niedomogach w zakresie współpracy między szkołą a rodzicami. Współdziałanie rodziny i szkoły ocenia się zazwyczaj jako niezadowolające, a nawet dostrzega się tendencję do dalszego jego pogarszania. Zdaniem Suchodolskiego działalność nauczyciela powinna być ukierunkowana na kulturę przyszłości, która tworzy się w wyniku dokonujących się przemian, buntu, nadziei, rewizji przekonań i nowego typu przeżyć emocjonalnych. Nauczyciel powinien być nie tylko realizatorem specjalistycznego programu kształcenia, ale znaleźć się w pierwszym szeregu tych, którzy budują materialne i społeczne podstawy przyszłości, oddziaływać na świadomość i postawy młodzieży, pomagać jej odnajdywać swą drogę osobistą i społeczną lub przyszłości [21].

1.4.5. Nauczyciel wobec problemu wypalenia zawodowego (wychowawcy - trenera)

Zawód nauczyciela nieustannie wywołuje wiele kontrowersji. Wielokrotnie, kiedy podnoszony jest problem wynagrodzeń, warunków pracy czy jakości edukacji w Polsce pojawiają się bardzo liczne głosy oburzenia i krytyki wobec przedstawicieli tego zawodu. Negatywna kampania nie wpływa pozytywnie na status nauczyciela w polskiej szkole XXI wieku. Społeczeństwo zdaje się dostrzegać jedynie przywileje z jakich korzystają przedstawiciele tej grupy zawodowej, pomijając zupełnie odpowiedzialność jaką podejmują oraz coraz trudniejsze warunki pracy i wyzwania jakim muszą sprostać. Trudno odnaleźć wśród ogółu społeczeństwa ludzi, którzy nigdy nie weszli w konflikt z nauczycielem, bądź nie mają złych wspomnień związanych z nauką szkolną. W naturze ludzkiej leży bunt przed poddawaniem się ocenie, a jedną z funkcji nauczyciela jest ocenianie. Tendencja do generalizowania negatywnych doświadczeń, a co za tym idzie utożsamiania całych grup społecznych czy zawodowych z cechami niektórych jej przedstawicieli prowadzi do zafałszowania obrazu konkretnych przedstawicieli zawodu. Wydaje się, że społeczeństwo spleca „dług” wobec nauczycieli, „wyrównuje swoje rachunki” stale, często niesłusznie, krytykując tę grupę zawodową. Zawód nauczyciela jest zawodem zaufania publicznego. Praca nauczyciela nie kończy się po 18 godzinach pensum dydaktycznego. Dobry nauczyciel, bo o takim mowa, poza działalnością dydaktyczną stale prowadzi działalność wychowawczą. Jego aktywność charakteryzuje stała ambiwalencja. Z jednej strony ma być wyrozumiałym, wrażliwym, czujnym na potrzeby ucznia z drugiej powinien pilnować zdrowego dystansu pomiędzy nauczycielem i uczniem tak ważnego w procesie edukacyjnym. Społeczeństwo wymaga od nauczyciela pełnego zaangażowania, jednocześnie wielokrotnie obarczając go pełną odpowiedzialnością za proces

wychowania młodych ludzi. Specyfika pracy nauczyciela, poważne zachwianie jego autorytetu i pozycji społecznej prowadzą do wtórnej patologizacji środowiska, obniżając jednocześnie jakość edukacji. Nauczyciel jako osoba pracująca w bezpośrednim kontakcie z dużą liczbą ludzi, świadczący im swojego rodzaju usługi jest narażony na zjawisko „wypalenia zawodowego” [86].

Warto przyjrzeć się na koniec, problemowi wypalenia zawodowego wśród pedagogów i nauczycieli. Jest to tak zwana grupa zawodów pomocowych, ponieważ osoby je wykonujące pomagają bezpośrednio w zaspokajaniu potrzeb swoich wychowanków. Główną przyczynę wypalenia w zawodzie nauczycielskim stanowi stres, który według badań związany jest z przeciążeniem pracą, brakiem zawodowego uznania, nieodpowiednim zachowaniem uczniów, niekorzystnymi relacjami interpersonalnymi w środowisku szkolnym, presją czasu. Kluczem do przeciwdziałania wypaleniu jest wewnętrzne usytuowanie kontroli i radzenie sobie ze stresem poprzez skoncentrowanie na działaniu. Duży stopień emocjonalnej kontroli może uchronić nauczyciela przed wystąpieniem problemu wypalenia. Syndrom wypalenia zawodowego stanowi współcześnie poważny problem społeczny. Zawód nauczyciela-pedagoga jest szczególnie narażony na problem wypalenia. Najczęstsze czynniki wpływające na taki stan rzeczy stanowią cechy osobowościowe, nieświadomość i brak równowagi między świadomymi a nieświadomymi strukturami osobowości [79].

Rozdział 2.

ZNACZENIE TERMINÓW W ZAKRESIE KULTURY FIZYCZNEJ

2.1. Kultura fizyczna i rekreacja ruchowa

Pojęcie kultury fizycznej nie doczekało się jeszcze w języku naukowym jednoznacznej definicji. Istnieje wiele definicji różniących się nie tylko pod względem semantycznym, ale i rzeczowym. Tradycyjnie wyróżnia się dwa rodzaje kultury, a mianowicie: kulturę materialną – jako rezultat przekształcania przyrody przez człowieka oraz kulturę duchową – jako efekt przekształcania się samego człowieka, jego osobowości w toku opanowania przyrody [91]. Według Demela kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, to umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Krawczyk twierdzi, że kultura fizyczna to względnie zintegrowany i ustalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie i piękno człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań [91]. Najogólniej rzecz biorąc kultura fizyczna związana jest przede wszystkim ze zdrowiem człowieka dbałością o własne ciało i rozwój fizyczny. Tatarczuk w swojej książce opisuje główne środki kultury fizycznej, do których to należą działalność sportowa, rekreacja oraz rehabilitacja i to właśnie z nich przede wszystkim winno czerpać wychowanie fizyczne.

Słowo „rekreacja” pochodzi od łacińskiego „recreo”, co oznacza „odnawiać”, „ożywić”, „pokrzepić”[98]. Rekreacja ruchowa stanowi integralny element systemu kultury fizycznej i chociaż posiada własny system organizacyjny, specyfikę programową, specjalnie przygotowane kadry zawodowe

i społeczne, to nieraz trudno jest wyznaczyć ścisłe granice między rekreacją ruchową a wychowaniem fizycznym, sportem, rehabilitacją ruchową czy turystyką. W języku potocznym spotyka się również inne terminy dla określenia rekreacji ruchowej, jak: kultura fizyczna, sport rekreacyjny, sport w czasie wolnym, itp. [98] Problematyka rekreacji ruchowej wiąże się ściśle z kulturą fizyczną z jednej strony, a problematyką wolnego czasu z drugiej. Należy ją rozpatrywać w aspektach zdrowotno – biologicznych, wychowawczych i kulturowych. Rekreacja ruchowa nazywana przez teoretyków A. Dąbrowskiego, M. Demela, W. Humena, W. Siwińskiego i T. Wolańską rekreacją fizyczną (Sportem dla Wszystkich) obejmuje różne formy aktywności ruchowej podejmowane w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i samodoskonalenia w formach ćwiczeń gimnastycznych (np. aerobik), ćwiczeń kondycyjnych w terenie, gier ruchowych i sportowych, pływania, narciarstwa, spacerów i marszów, kondycyjnych treningów zdrowotnych i ćwiczeń relaksowo – koncentrujących itp. Do rekreacji ruchowej zaliczają niektórzy także np. prace na działce lub inne prace fizyczne, podejmowane jako hobby. Rekreacja ruchowa jest ściśle zintegrowana z kulturą, wychowaniem, higieną fizyczną i psychiczną, dbałością o zdrowie.

2.2. Aktywność fizyczna, sprawność fizyczna i zdrowie

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę

i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego [41].

Aktywność fizyczna to „jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego”. Definicja ta dotyczy wszelkich form aktywności fizycznej, takich jak: rekreacyjna aktywność fizyczna (do której zalicza się większość dyscyplin sportowych i taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczna zintegrowana z transportem, a także aktywność fizyczna w domu oraz jego okolicy. Wyróżnia się również wpływ środowiska na stopień aktywności fizycznej, który może mieć wymiar fizyczny (np. wykorzystanie terenu, środowisko zbudowane), społeczny i ekonomiczny [106]. Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [104]. Jerzy Barankiewicz z kolei, pojmując aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej [1]. Aktywność fizyczna jest nierozdzielny i integralny elementem zdrowia każdego człowieka, a zarazem stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka. Pozwala ona również w skuteczny i łatwy sposób radzić sobie ze stresem oraz zapewnić niezbędną człowiekowi pogodę ducha, poprzez

podniesienie w obiegu krwi endorfiny- hormonu szczęścia [3].

Aktywność fizyczną zdefiniowano również jako dowolną formę ruchu ciała spowodowaną mięśniami szkieletowymi, wpływającą na wzrost wydatku energii spoczynkowej ponad podstawowe jej granice. Brane pod uwagę są tu wszystkie ćwiczenia, prace zawodowe, sporty, zajęcia w czasie wolnym oraz wszystkie inne czynności powiązane z ruchem mięśni szkieletowych [99]. Często aktywność fizyczna utożsamia się z rekreacją ruchową. Natomiast „przez rekreację fizyczną rozumiemy te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości”[97]. Aktywność fizyczna jest wyznacznikiem zdrowego stylu życia każdego człowieka. Już Kłossowski w swojej publikacji odnosił się do profilaktycznego pojmowania aktywności fizycznej względem stanu zdrowia i stylu życia człowieka współczesnego. Jego cytat, powiedzenie prof. Weissa: „Ruch może zastąpić większość lekarstw - żaden lek nie zastąpi ruchu” nabrał innego, pozytywnego znaczenia, ze względu na spadek poziomu wykonywania dużego wysiłku fizycznego w życiu codziennym. Odnosi się to do zmniejszenia obciążeń w pozazawodowym życiu codziennym, jak i pracy zawodowej, w której postęp techniczny znacznie ogranicza pracowników w wykonywaniu danej pracy fizycznej. Rozwój cywilizacyjny stał się główną przyczyną powstawania barier ruchowych w życiu codziennym. Z jednej strony ułatwiło to życie ludziom, poprawiło komfort życia, a z drugiej ograniczyło aktywność fizyczną człowieka, co negatywnie wpłynęło na wszystkie układy organizmu człowieka (oddychania, krążenia, ruchu) i stan zdrowia [39].

Według Żukowskiej, aktywność fizyczna jest spójną i zasadniczą jednostką zdrowego trybu życia, bez której prawidłowy rozwój u dzieci nie jest możliwy. Brak aktywności ruchowej bądź jej nadmiar może prowadzić do wielorakich powikłań, chorób oraz nieodwracalnych zmian w naszym organizmie

[111]. Jest ona nieodłącznym elementem naszego życia, dzięki któremu zapobiega się chorobom, w tym coraz częściej występującej otyłości. Natomiast brak aktywności ruchowej w życiu może doprowadzić m.in. do patologii na tle psychicznym [101]. Analizując doniesienia z literatury należy stwierdzić, iż niedostateczny poziom aktywności fizycznej jest ściśle skorelowany z wyższym poziomem występowania chorób, co z kolei przyczynia się do prawie dwóch milionów przedwczesnych śmierci rocznie na całym świecie. Według Guskowskiej [23], aktywność motoryczna ma nieoceniony wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Autorka twierdzi, że „aktywność ruchowa może być istotnym narzędziem obniżenia napięcia emocjonalnego i minimalizowania negatywnych emocji doświadczanych przez jednostkę w konfrontacji ze stresorami”. Z kolei Plewa i Markiewicz [68] wymieniają szereg pozytywów płynących z podejmowania aktywności fizycznej. Zaliczają do nich: zmniejszenie masy tłuszczowej wraz ze wzrostem masy mięśniowej, zmniejszenie wysokiego stężenia insuliny, poprawę sprawności, poprawę samopoczucia, stanu emocjonalnego i psychicznego, utrzymanie prawidłowego reżimu dietetycznego oraz obniżenie ciśnienia tętniczego wraz z tętnem [38]. Regularna aktywność fizyczna bez wątpienia może uchronić nas od wielu problemów zdrowotnych, ale należy pamiętać, że służy ona zdrowiu wtedy, gdy realizowana jest w odpowiedniej objętości, intensywności i częstotliwości, tj. przy odpowiednim obciążeniu. Najwięcej korzyści dla zdrowia niesie aktywność o obciążeniu średnim. Dla każdego człowieka istnieje indywidualny poziom tego obciążenia, mający optymalny wpływ na zdolność do obrony organizmu przed chorobą [41]. Wszelkie działania człowieka określane mianem aktywności fizycznej mają miejsce we wszystkich etapach jego ontogenezy. Są jednym z najważniejszych przejawów jego witalności życiowej, dlatego tak ważne jest, aby być aktywnym fizycznie przez całe życie – od wczesnego dzieciństwa do późnej starości [57].

Sprawność fizyczna według WHO (World Health Organization, Światowa Organizacja Zdrowia) jest zdolnością do efektywnego wykonywania pracy mięśniowej. Określa się ją również jako umiejętność skutecznego wykorzystania indywidualnego potencjału ruchowego i wskazuje na nią stopień zastosowania osobniczych zaradności ruchowych. Istnieją przekonania, że człowiek sprawny jest równoznaczny z człowiekiem zaradnym, oznacza to, iż jest on w stanie poradzić sobie w przeróżnych sytuacjach życiowych, w których może się znaleźć. Wyjątkowo sprawna fizycznie osoba charakteryzuje się bogatym i opanowanym zapasem ćwiczeń ruchowych, znaczną wydolnością układów, takich jak: oddechowy, krążenia, termoregulacji i wydzielniczy [95]. Na sprawność fizyczną składają się takie atrybuty, jak: wytrzymałość, mobilność i siła, które odnoszą się do zdolności wykonywania aktywności fizycznej. Sprawność ruchowa poprawia się podczas aktywności fizycznej, która kształtowana jest przez prawie każdą aktywność ruchową [108].

2.2.1. Aktywność fizyczna jako główna składowa stylu życia

W literaturze polskiej czytamy, że styl życia określany jest jako system norm, zwyczajów, obyczajów i zaleceń, które to stanowią o przynależności społecznej i które wewnętrznie integrują poszczególne grupy [64]. Styl życia przedstawia się również w kategorii procesu i efektu wyborów dokonywanych w życiu codziennym (konceptja „homo eligens” – człowiek wybierający). Podkreślone jest znaczenie perspektyw życiowych jakie możliwe są w procesie wyboru stylu życia i które to mają duży wpływ na kształtowanie zachowań ludzkich. Spojrzenie to pozwala określić związki między stylem życia a zdrowiem a także rolę psychospołecznego kontekstu sytuacyjnego w dokonywaniu wyborów [80]. Barbara Woynarowska (określa styl życia jako zespół postaw, kultury, wiedzy i przekonań oraz filozofię życia przejawiającą się w życiu dnia

codziennego. W kontekście zdrowego (prozdrowotnego) stylu życia są to działania człowieka w celu utrzymania lub pomnażania zdrowia [104], a suma tych nawyków tworzy potencjał zdrowotny.

Andrzej Krawański stwierdza, że styl życia to kwestia wyborów, które stają się kompromisem pomiędzy oczekiwaniami opartymi na wiedzy o zdrowiu a wpływami środowiska, w tym społecznego, przyrodniczego i ekonomicznego [44]. Władysław Pańczyk podkreśla, że styl życia to wypadkowa predyspozycji i wyborów, zachowań wynikających chociażby z kondycji psychofizycznej jednostki oraz zmiennych związanych z życiem społecznym (wsparciem lub jego brak), sytuacją ekonomiczną oraz środowiskiem [66]. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podobnie przyjęła, że styl życia oznacza sposób życia oparty na związku pomiędzy warunkami życia a indywidualnymi wzorami zachowań [18]. Styl życia to pojęcie dotyczące sposobu życia ludzi, norm, ich zachowania, obyczajów itd. Kiedy odnosi się do zdrowia publicznego oznacza te działania ludzi, które służą utrzymaniu, a zarazem i poprawieniu stanu swojego zdrowia oraz zapobiegania chorobom. Działania te określają, a zarazem wpływają na prozdrowotny styl życia [9]. Do tej pory pojęcie to było różnie interpretowane i nie do końca zostało sprecyzowane. Duży wpływ na to mają terminy pokrewne np., jakość życia, sposób życia, styl konsumpcji. Według Ścińskiego na pojęcie sposobu życia składa się zarówno działalność życiowa ludzi, jak i warunki, w których ona przebiega. Charakteryzując sposób życia dąży się do pokazania całokształtu ludzkich zachowań, do wyczerpującego ich opisu. Natomiast rozważania dotyczące stylu życia zwracają uwagę na specyficzne całości, znamienne dla danego podmiotu. O stylu życia można mówić wtedy, gdy istnieje możliwość wyboru zachowania, podczas gdy sposób życia w równym stopniu obejmuje zachowania w pełni zdeterminowane, czy nawet wymuszone [102]. Inaczej mówiąc można stwierdzić, że sposób życia jest pojęciem nadrzędnym i bardziej ogólnym.

Dotyczy on określonej grupy, klasy społecznej czy populacji. Ma na celu przedstawienie poziomu lub stwierdzenie normy, która jest dla danej grupy typowa np. sposób życia uczniów w szkołach gimnazjalnych. Styl życia jako pojęcie podrzędne i zarazem pochodne sposobu życia jest bardziej zindywidualizowany i dotyczy jednostki. Zarówno styl i sposób życia mają swoje czynniki warunkujące określane, jako uwarunkowania grupowe i indywidualne. Styl życia uważany jest za indywidualny przejaw podejścia do własnego życia. Można to wywnioskować na przykładzie kultury fizycznej, która wywiera wpływ na społeczeństwo za pośrednictwem jednostki.

Na obranie stylu życia wpływ ma wiele czynników takich jak: wpływ środowiska, w którym człowiek żyje, realizacja ról społecznych itp. Sam proces tworzenia tego zjawiska jest procesem długotrwałym, często przypadkowym i nieświadomym. Jednakże wytworzenie zdrowego stylu życia polega na świadomym wyborze zachowań służących doskonaleniu, a przede wszystkim utrzymaniu zdrowia. Wpływ na to mają: tworzenie otoczenia sprzyjającego zdrowiu a także wykorzystanie wszystkich dostępnych czynników [112]. Wielu badaczy uważa, że styl życia przyczynia się do zmniejszenia zapadalności na choroby i jest istotnym czynnikiem w osiągnięciu celów zdrowotnych [76]. Zainteresowanie związkiem i zależnościami między zdrowiem, a stylem życia pojawiło się w latach siedemdziesiątych XX wieku. Największe znaczenie miała tu koncepcja „pól zdrowia” M. Lalondea [104] Marco LaLonde opracował koncepcję „pól zdrowia”. Wymienił w niej cztery grupy czynników warunkujących zdrowie: styl życia (pole zachowań), środowisko fizyczne i społeczne (pole środowiska), predyspozycje genetyczne (pole biologii) i system opieki zdrowotnej (pole opieki zdrowotnej). W koncepcji tej wyróżniono styl życia jako główny determinant zdrowia jednostki [48]. Uznano wtedy, że styl życia w największym stopniu determinuje zdrowie jednostki. Fakt ten przyczynił się do licznych badań dotyczących stylu życia i jego wpływu na

zdrowie oraz był inspiracją do tworzenia programów ukierunkowanych na zmiany różnych zachowań zdrowotnych w profilaktyce różnych chorób przewlekłych [104]. Zdrowie rozumiane jest jako potencjał życiowy lub sprawność w czynnościach codziennego życia [37]. Według Macieja Demela zdrowie należy osadzić w kontekście kulturowym. Zdrowie to intymny obszar, w którym każdy z osobna wyznacza własną cenę życia i zdrowia. Jest również wartością zmienna, jego cena wzrasta, gdy maleją jego zasoby, waha się, gdy konkurencją dla zdrowia są inne wartości, szczególnie gdy narasta między nimi konflikt [10]. Obszarem zdrowia, najbardziej mierzalnym jest zdrowie fizyczne, nazywane również somatycznym lub cielesnym, zdeterminowane endogennie (płeć, wiek) jak również uwarunkowane oddziaływaniem czynników egzogenicznych (np. ćwiczenia fizyczne) [103]. Zawdzięczamy je nie tylko naturze, ale również sobie, odnosi się do naszego ciała, a każdy ma obowiązek troszczyć się o własne ciało i powinien to czynić (św. Tomasz z Akwinu), a świadomość ciała ujawnia się w czynie oraz potrzebie dbałości o nie [101]. Przyglądając się związkowi między stylem życia a zdrowiem zauważyć można wielorakość używanych terminów, a jednym z nich jest „prozdrowotny styl życia”, czyli świadomie podejmowane działania ukierunkowane na zwiększenie potencjału swojego zdrowia oraz eliminację zachowań zagrażających zdrowiu [105].

Silny związek pomiędzy stylem życia a zdrowiem doprowadził do wyodrębnienia dwóch stylów życia: pozytywnego (zdrowego) stylu życia, czyli godnego naśladowania modelu, jak i negatywnego (niezdrowego, patologicznego, zagrażającego dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu, który może obniżyć jakość życia człowieka. Prozdrowotny/pozytywny/zdrowy styl życia to zbiór świadomych zachowań pozwiązywanych ze zdrowiem, które są efektem wyborów determinowanych sytuacją życiową jednostki dokonywanych na podstawie możliwości jakie w danej chwili posiada [104]. Wśród zachowań zdrowotnych, składających się na zdrowy styl życia, wymienia: dbałość

o ciało; aktywność fizyczna; właściwe żywienie; hartowanie; odpowiednią ilość i jakość snu; otrzymywanie i dawanie wsparcia społecznego; unikanie stresu i radzenie sobie z nim; samokontrolę zdrowia; badania profilaktyczne; ograniczenie używek; nienadużywanie leków i innych substancji psychoaktywnych. Na pierwszym miejscu wśród zachowań składających się na zdrowotny styl życia w dokumentach organizacji międzynarodowych wymieniana jest aktywność fizyczna, a uprawianie jej regularnie uznano za jeden z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia [18]. Józef Drabik ukazuje związek stylu życia ze zdrowiem określając styl życia jako swego rodzaju filozofię związaną z obszarami zdrowia i zachowaniami zdrowotnymi. Zachowania te przybierają postać świadomie ukierunkowaną na poprawę stanu zdrowia a wśród nich wymienia aktywność fizyczną, która staje się miernikiem zdrowia [11]. Zachowania zdrowotne są wyznaczane również przez kontekst społeczny i kulturę. Kultura kształtują między innymi ogólny poziom życia danej zbiorowości, wyobrażenie o stanie zdrowia czy choroby, sposób postrzegania choroby, stan wiedzy, postawy i zachowania wobec własnego zdrowia czy styl życia danej zbiorowości [34]. Fundamentem kształtowania zdrowotnego stylu życia jest stworzenie dogodnych warunków by ten styl życia mógł być realizowany przez społeczeństwo przy jak najniższych jego kosztach. Ważnym aspektem jest także uświadamianie, zachęcanie i przekonywanie społeczeństwa do życia w sposób sprzyjający zdrowiu [42]. W ostatnich latach można dostrzec zmianę w sposobie definiowania celów podejmowanej aktywności fizycznej i myśleniu o sprawności fizycznej. W Stanach Zjednoczonych powstała koncepcja Health-Related Fitness, która szczególną uwagę koncentruje na komponentach sprawności fizycznej związanych ze zdrowiem. W literaturze czytamy, że celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które związane jest z niskim ryzykiem występowania problemów zdrowotnych [31]. Tak rozumiana sprawność fizyczna staje się źródłem

i warunkiem w uzyskaniu pełnego satysfakcjonującego życia, a nie tylko celem samym w sobie w działaniu ruchowym (sportowym) [13]. Z pewnością aktywność fizyczna nie tylko jest bodźcem do rozwoju sprawności fizycznej organizmu. Oddziałuje pozytywnie również na psychikę. Systematyczna aktywność fizyczna jest istotnym elementem zdrowego stylu życia oraz bezpośrednio na zdrowie w aspekcie psychofizycznym i społecznym. Uprawianie ćwiczeń powoduje sprzężenie zwrotne, które pociąga za sobą zmiany w stylu życia. Osoby regularnie podejmujące aktywność fizyczną częściej zwracają uwagę na odżywianie się, rzucają używki, koncentrują się na dbałości o ciało [60].

2.3. Autorska (Dariusza W. Skalskiego i Natalii Tsyhanovskiej) definicja kultury fizycznej

Podczas, już wieloletniej międzynarodowej współpracy naukowej polsko-ukraińskiej (wspólne międzynarodowe konferencje i seminaria naukowe, wspólne opracowania naukowe, cykl wykładów w charakterze profesorów wizytujących, pełnienie funkcji naukowych kierowników dysertacji w celu zdobycia naukowych stopni) – zrodziła się wielokrotnie dyskusja na temat definicji terminu *kultura fizyczna*. Profesjonalne przekazywanie wiedzy i umiejętności w zakresie wychowania fizycznego i sportu, to zadanie wielu promotorów kultury fizycznej, którzy realizują je w ramach przedmiotów na wszystkich etapach edukacji. Dwaj współautorzy niniejszej monografii – pedagodzy: Natalia Tsyhanovska i Dariusz W. Skalski w 2023 roku przeprowadzili badania naukowe. Zakres badań obejmował wybrane - następujące zagadnienia: ustawowe definicje terminu: kultura fizyczna i główne kierunki wdrażania, formy uczestnictwa w kulturze fizycznej, główne cele i zadania, kierunki kształcenia, studia i specjalizacje w obszarze kultury fizycznej, działalność naukowa w kulturze fizycznej oraz wybrane definicje terminu kultura fizyczna

z naukowej literatury polskiej i ukraińskiej. Współautorzy (Tsyhanovska, Skalski) uważają, że była to pierwsza próba badań w takim ujęciu i zakresie w ramach naukowej współpracy polsko - ukraińskiej. Na podstawie dokonanej analizy wybranych uregulowań prawnych obowiązujących w Polsce i Ukrainie oraz przeglądu polskiego i ukraińskiego piśmiennictwa - podjęli próbę opracowania własnej - współczesnej, autorskiej definicji kultury fizycznej:

Фізична культура є частиною національної культури певної країни як результат колективної діяльності і досягнень суспільства. Отже, це педагогічне втручання в процес фізичного розвитку кожної людини. Фізична культура є складовою педагогічного процесу, ґрунтованого на теорії виховання (як наприклад: фізичне виховання, оздоровче виховання і естетично-художнє виховання) і дидактики навчання - однієї з розгорнутих дидактик, предмета викладання (як наприклад: методика фізичного виховання, методика оздоровчого виховання і методика фізичної культури). Зміст у цьому педагогічному процесі мають реалізувати кваліфіковані фахівці (вчителі, викладачі, тренери та інструктори) у сфері формування широких, всебічних знань і навичок, пов'язаних з руховою активністю, розвитком фізичної підготовленості й здорового способу життя серед учнів, студентів та дорослих. Педагогічний процес також спрямований на пропаганду здорового способу життя поряд з формуванням позитивних звичок, які мають сприяти загальному добробуту і знанню сучасним суспільством певної країни правил безпеки під час занять спортом або відпочинку при збереженні командної співпраці і чесної гри. Нині фізична культура, що формується в процесі фізичної підготовки, є основою оборонної підготовки кожної країни.

[Педагогів: Даріуш В. Скальські та Наталія Цигановська, Гданськ – Харків 2023]

***Kultura fizyczna**, jest to część kultury narodowej w wyniku zbiorowej działalności i osiągnięć społeczeństwa. Jest to więc pedagogiczna ingerencja w przebieg rozwoju fizycznego każdego człowieka, społeczeństwa. Kultura fizyczna jest składową procesu*

pedagogicznego opartego na teorii wychowania (jako: wychowania fizycznego, wychowania zdrowotnego i wychowania estetycznego - artystycznego) i dydaktyki nauczania - jedną z dydaktyk szczegółowych, przedmiotu nauczania (jako: metodyki wychowania fizycznego, metodyki edukacji zdrowotnej i metodyki kultury fizycznej. Treści w tym procesie pedagogicznym powinny być realizowane przez wykwalifikowanych specjalistów (nauczycieli, wykładowców, trenerów i instruktorów) w zakresie rozwijania szerokiej, kompleksowej wiedzy i umiejętności związanych z aktywnością fizyczną, rozwijaniem sprawności fizycznej oraz zdrowym stylem życia wśród uczniów, studentów i osób dorosłych. Proces pedagogiczny ma również na celu promowanie zdrowego stylu życia, wraz z kształtowaniem pozytywnych nawyków, które powinny przyczynić się do ogólnego dobrobytu i wiedzy współczesnego społeczeństwa danego kraju o zasadach bezpieczeństwa podczas sportu lub rekreacji, przy jednoczesnym zachowaniu współpracy zespołowej i fair play. Współcześnie kultura fizyczna, wynikająca z jej definicji sprawność fizyczna stanowi fundament w wyszkoleniu obronnym każdego narodu.

[Pedagodzy: Dariusz W. Skalski i Nataliia Tsyhanovska, Gdańsk – Charków 2023]

Powyższa definicja jest w trakcie publikacji w artykule pt.: *Ujęcie definicyjne polskiej i ukraińskiej kultury fizycznej i jej odniesienie do edukacji zdrowotnej i ogólnych zagadnień pedagogicznych* [Dariusz W. Skalski: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska i Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina; Nataliia Tsyhanovska: Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Ukraina]. Artykuł zostanie opublikowany w: «Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки» для розміщення у № 2 (55) за 2023 (potwierdzenie: załącznik nr 1).

Rozdział 3.

SPORT - RÓŻNE PŁASZCZYZNY

3.1. Sport jako zjawisko złożone

3.1.1. Sport, rys historyczny

Wiele dyscyplin sportowych nawiązuje do użytecznych czynności człowieka w odległej przeszłości, jak wioślarstwo, łucznictwo, łowiectwo, narciarstwo, itd. Sprawność fizyczna miała ogromne znaczenie już u ludzi pierwotnych, siła, szybkość, wytrzymałość zapewniały ludziom zdobycie pożywienia i przetrwanie. Bardzo ważną cechą człowieka była sprawność, tym bardziej, że narzędzia, którymi dawniej posługiwali się ludzie były bardzo prymitywne. Młodzi ludzie w pierwotnych społeczeństwach wychowywani byli na wzór starszych. Uczyli się takich czynności, które były niezbędne do przetrwania, czyli: myślistwa, jazdy konnej, pływania, biegu, posługiwania się bronią, itp. Pozostała część dziedzin sportowych wywodzi się z antycznych igrzysk greckich. Już w starożytności uprawiano ćwiczenia sportowe, mające na celu przede wszystkim podnoszenie sprawności żołnierskiej. Kultura grecka bardzo dużą wagę przykładła do gimnastyki, czyli do treningu ciała i wraz z wykształceniem w dziedzinie sztuki uznawała sport za jeden z dwóch głównych filarów edukacji. Starożytny Nawet Platon w swoich dziełach wspomina o tym jak ważna jest gimnastyka w wychowaniu przyszłych władców, pisze również o pozytywnym wpływie gier sportowych na człowieka. Grecja dzieliła się na wiele państw, z których najpotężniejsze były Sparta i Ateny. Spartanie wychowywali swoje dzieci na wzorowych żołnierzach, natomiast Ateńczycy szkolili dzieci pod nadzorem nauczyciela ćwiczeń fizycznych. Ateńczycy

wychowywali młode pokolenia według panujących idei, ideałem był człowiek piękny i dobry. Młodzi ludzie uprawiali musztrę wojskową, jazdę konną, żeglarstwo oraz pięciobój, który obejmował biegi, skoki, rzut dyskiem, oszczepem i zapasy. W starożytnych państwach greckich przeważnie co cztery lata odbywały się Igrzyska Sportowe. Podobnie jak w państwach greckich igrzyska olimpijskie odbywały się również w Rzymie. Rzymianie żyli w przekonaniu, że zdrowe ciało to najlepsze zabezpieczenie na starość. Potomstwa nauczali strzelać z łuku, rzucać dzidą, pływać.

Okres Średniowiecza to epoka rozkwitu chrześcijaństwa, a zarazem upadku kultury fizycznej. Kościół rozsiewał informacje, że dbałość o ciało jest grzechem. Najistotniejsza była dbałość o duszę. Jednak w naturze człowieka jest potrzeba ruchu i ta potrzeba nie była kwestionowana. Ludzie żyjący w okrasie średniowiecza uprawiali biegi, pływanie i polowanie. Bardzo popularne były gry i zabawy będące elementem wychowania rycerskiego. W tym okresie nastąpił rozwój ludowych gier i ćwiczeń (zapasy, biegi). Rycerze lubiący popisywać się siłą, zwinnością i umiejętnościami znaleźli swoje miejsce na turniejach rycerskich. Turnieje stały się bardzo popularne, odbywały się przede wszystkim na dworach królewskich, ale również na wodzie, w łodziach, itp. Epoce tej możemy zawdzięczyć rozwój sumo, jogi i dzisiejszego badmintonu. Okres Oświecenia to gwałtowny rozwój nauki. W tym czasie powstało bardzo dużo szkół, przy nich specjalne miejsca do uprawiania aktywności fizycznej, zwane boiskami. Pojawiły się specjalistyczne podręczniki do ćwiczeń fizycznych, natomiast zajęcia sportowe przeprowadzali specjalnie wyszkolenie to tego nauczyciele.

Wraz z początkiem XIX wieku zaczęły powstawać sportowe formy organizacyjne, jak kluby, które miały pierwotnie charakter ekskluzywny, z czasem rozpowszechniły się w środowisku mieszczańskim. W drugiej połowie XIX wieku zaczęto sporządzać przepisy określające warunki rozgrywania

poszczególnych konkurencji sportowych. Dynamiczny rozwój współczesnego sportu datuje się od końca XIX wieku, główną przyczyną było wskrzeszenie w 1896 igrzysk olimpijskich. Od tego czasu zaczęto powoływać kluby sportowe i towarzystwa zajmujące się określoną dziedziną sportową. Z biegiem lat powstały związki sportowe i międzynarodowe federacje określonych dyscyplin sportowych.

Wybuch pierwszej wojny światowej spowodował wiele zmian w życiu ludzi, min. postój w życiu sportowym. Jednak po przerwie w organizacji Igrzysk Olimpijskich ponownie je wskrzeszono w 1920 w Antwerpii. Po wojnie na świecie dokonał się szereg zmian politycznych, liczne państwa kolonialne w Afryce, Ameryce Południowej, Azji odzyskują niepodległość, co wywiera ogromny wpływ na rozwój sportu i kultury fizycznej. Problemy sportu i rekreacji stały się problemami międzynarodowymi. Sport i rekreacja na stałe weszły do systemu nauczania. Nauczyciele tego przedmiotu są specjalnie szkoleni w Akademiach i Wyższych Szkołach Wychowania Fizycznego. Uczniowie nie kończą jednak w murach szkoły swojej zabawy ze sportem. Istnieje wiele klubów sportowych i turystycznych oraz przeróżnych związków i organizacji sportowych. Uprawianie sportu stało się „stylem” życia. Przybory i przyrządy sportowe stały się dostępne dla każdego człowieka. W każdym mieście znajdują się ogólnodostępne boiska, bieżnie lekkoatletyczne, korty tenisowe, baseny. Współcześnie sport uprawiany jest przez większość ludzi, ponadto stanowi przyjemny sposób spędzania czasu wolnego z rodziną i przyjaciółmi [33].

3.1.2. Sport w ujęciu teoretycznym

Pojęcie sport ma dzisiaj wiele znaczeń, a w niektórych krajach, np. w Niemczech wyparło pojęcie wychowania fizycznego w szkołach. Według Demela sport to działalność jaką uprawia się systematycznie, według pewnych reguł, odznacza się silnym pierwiastkiem współzawodnictwa oraz tendencją do osiągania coraz lepszych wyników, mająca na celu manifestację sprawności ruchowej. Mała Encyklopedia Sportu pisze, że sport to świadoma, dobrowolna działalność człowieka, podejmowana głównie dla zaspokajania potrzeb zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych. Tatarczuk rozróżnia dwa główne postacie sportu, a mianowicie:

- **sport wyczynowy** – dominującym czynnikiem jest tu dążenie do osiągnięcia najwyższego (w odpowiedniej klasie) wyniku lub zwycięstwa w zawodach o prestiżu regionalnym, krajowym, światowym czy olimpijskim poprzez systematyczne przygotowanie treningowe; najczęściej przyjmuje on nazwę sportu kwalifikowanego, zorganizowanego w system instytucji, posługującego się zespołem przepisów kwalifikacyjnych w zhierarchizowanej strukturze współzawodnictwa;
- **sport rekreacyjny** – w którym na osiągnięcie wyników kładzie się akcent umiarkowany (punktem odniesienia jest skala własnych możliwości), a większy na utrzymanie sprawności fizycznej, odprężenie psychiczne, dobre samopoczucie.

Sport w XX wieku stał się nieodłączną częścią edukacji, znaczącym elementem rekreacji, a przede wszystkim jako sport zawodowo - wyczynowy, przybrał postać masowego widowiska połączonego z biznesem. Termin sport stał się popularny na całym świecie, przełożono go na ogromną liczbę języków. Z tego powodu istnieje wiele sposobów definiowania tego pojęcia. Ludzie

zaczęli zastanawiać się, czym jest sport i jaki jest jego cel. Czy sport to po prostu taka aktywność człowieka, która różni się od innych działań ludzkich? No to pytanie istnieją przynajmniej trzy odpowiedzi: ludyczna, agonistyczna i pedagogiczna. Koncepcja ludyczna (łac. „ludo” znaczy bawić się, grać) zakłada, że sport to przede wszystkim zabawa. Cechą charakterystyczną zabawy jest fakt, że nie zawiera w sobie przymusu. Działanie to ma charakter wolny, towarzyszy jej napięcie emocjonalne oraz zakłada równość uczestników. Według tej idei zabawa jest źródłem kultury, to niezbędny element życia. Koncepcja agonistyczna (gr. Słowo agon oznacza walkę) głosi, że sport to walka. Sport to takie działania fizyczne, które polegają na walce z przestrzenią i czasem, na walce z niebezpieczeństwami ze strony przyrody, jak i również zmaganiu się z innymi ludźmi jako rywalami w walce o zwycięstwo. W odróżnieniu od koncepcji ludycznej interpretacja agonistyczna spostrzega sport nie jako zabawę, lecz jako walkę. W przekonaniu trzeciej koncepcji sport to działalność człowieka, której celem jest wychowanie. Ćwiczenia fizyczne pozwalają nam wykształcać cechy charakteru, takie jak wytrwałość, uczciwość, solidarność, samodyscyplina i wiele innych. Pogląd ten zakłada, że brak sportu w społeczeństwie prowadzi do negatywnych skutków zdrowotnych i edukacyjnych. Kolejna definicja sportu zakłada, że to „taka działalność człowieka, która w danych warunkach społecznych, kulturowych i ekonomicznych uznawana jest przez społeczeństwo za uprawianie sportu, odpowiadając wzorcowi jednej z dyscyplin sportowych”. Chodzi tu o społeczne odczucie, względem, którego dana forma uprawiana sportu traktowana jest jako rodzaj dyscypliny sportowej [65].

Następne objaśnienie słowa sport pokazuje jego kolejne oblicze: „sport to świadoma i dobrowolna działalność człowieka podejmowana w celu zaspokojenia potrzeb: zabawy, współzawodnictwa oraz doskonalenia własnych cech fizycznych i umysłowych. Wyraża się przez ćwiczenia i gry uprawiane według

określonych zasad (...)"'. Według tej definicji sport to nie tylko czynność uprawiana systematycznie, ale także sporadycznie. Pojęcie to obejmuje wszelkiego rodzaju gry i zabawy, a nie tylko sporty wyczynowe [12]. W tym miejscu należy zaznaczyć, że sport to nie tylko działalność uprawiana w zorganizowanych klubach, ale też rekreacyjnie i prywatnie. „W przeciwnym wypadku, gdyby zająć stanowisko, że sport można uprawiać tylko w ramach organizacji sportowych (...)" nie wolno byłoby „indywidualnie” pływać, jeździć na łyżwach, nartach itp. Byłoby to zaprzeczeniem wolności osobistej człowieka i uniemożliwieniem korzystania z dobrodziejstw sportu". W pojęciu sport mieści się uprawianie sportu podczas zawodów i poza nimi, publicznie i bez widzów, to udział w różnego rodzaju treningach, rozgrzewkach czy sprawdzianach.

Należy również wspomnieć, że pojęcie sport nie tylko utożsamia się z dyscyplinami zatwierdzonymi przez władze państwowe, ale także innymi dyscyplinami. Uprawianie takiej „zakazanej” dyscypliny może ciągnąć za sobą poważne konsekwencje, choćby odpowiedzialność karna za wypadki sportowe. „Do uznania prawnej działalności za dyscyplinę sportową nie jest konieczne uznanie formalne w postaci jakiegoś aktu prawnego. Wystarczy tylko brak formalnego zakazu i uznanie faktyczne w formie przyjęcia się danej dyscypliny sportowej w społeczeństwie". W związku z tym nie nadanie danej dziedzinie charakteru instytucji poprzez powołanie określonej organizacji sportowej nie pozbawia danej działalności cech sportu.

Chcąc przyporządkować daną działalność człowieka jako uprawianie sportu, należałoby sprecyzować znaczenie wzorca, z którym jest identyfikowana. Chodzi tutaj o charakter danej dyscypliny sportowej określony w sposób ogólny. Biorąc pod uwagę najważniejsze elementy, bez których dana dyscyplina straciłaby swój sens. Mogę tu podać przykład podstaw gry w piłkę nożną, potrzebne są dwie drużyny, których zadaniem jest umieszczenie piłki

w bramce przeciwnika. Ten ogólny opis zasad, w którym świadomie nie umieszczono szczegółowych reguł tj. liczba uczestników, czas gry, wymiary boiska, sprowadza się do wyjaśnienia owego wzorca. Dlatego też meczem piłki nożnej nie określa się tylko rozgrywek ligowych dwóch klubów, ale także grę na prowizorycznie wyznaczonym boisku z niekompletnym przestrzeganiem regulaminu gry.

Pojęcie sport należy rozszerzyć o pewien czynnik jakim jest cel. Definicja celu mówi o tym, że to efekt, na którego ukierunkowana jest czynność. W Tej sytuacji to cele jakie osoba uprawiająca sport pragnie osiągnąć. Celem uniwersalnie uznawanym za cel sportu jest współzawodnictwo, walka sportowa, odniesienie zwycięstwa, pokonanie czasu, w przypadku sportów ekstremalnych natury. W celu zawarte są motywy i pobudki działania sportowca. Sportowiec może dążyć do zwycięstwa dla nagrody, satysfakcji, rozgłosu. Reasumując sport to zabawa, co szczególnie widać w grach rekreacyjnych, które nie zawierają rywalizacji i walki. Natomiast istnieją też sporty, których częścią jest rywalizacja i walka, z przeciwnikiem, czasem, przestrzenią czy przyrodą. Faktem jest, że sport w każdej swojej odsłonie dostarcza człowiekowi wielu emocji. To wspaniałe uczucie, kiedy człowiek przekracza jakieś granice i pokonuje własne słabości, gdy wraz z drużyną osiąga zwycięstwo, gdy po prostu spędza czas z grupą znajomych. Jednak najważniejsze w sporcie jest to, że tu każdy jest równy, wszystkich obowiązują takie same zasady i nie potrzebne są pieniądze, aby człowiek mógł poczuć się szczęśliwy.

3.1.3. Sport w XXI wieku

Sport w dzisiejszych czasach jest bardzo rozpowszechniony. Stał się popularną dziedziną życia. Hasło sport to zdrowie słyszymy na każdym kroku, w telewizji, radiu, w niemal każdej gazecie można znaleźć zestaw ćwiczeń

ogólnorozwojowych. Sport to rodzaj każdej aktywności fizycznej, która zmusza nasze mięśnie do pracy, jednocześnie pozwalając odpocząć naszej psychice. Ludzie uświadomili sobie, że ruch ma pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Jesteśmy świadkami szerzącej się na rynku oferty siłowni i klubów fitness, cieszących się coraz większym zainteresowaniem. Uzmysłowiliśmy sobie, że odpoczynek to nie tylko oglądanie telewizji i siedzenie przed komputerem. Niewątpliwie od czasu do czasu można pozwolić sobie na bierny relaks, jednak aktywny wypoczynek ma lepszy wpływ na nasz organizm. Sport wywiera pozytywny wpływ na człowieka, przede wszystkim jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnych. Aktywność fizyczna wpływa na zmiany czynnościowe w układzie oddechowym, krążenia, mechanizmach kontroli metabolizmu oraz mięśniach szkieletowych. Ćwiczenia fizyczne prowadzą do zwiększenia pojemności życiowej płuc, wzrostu maksymalnej wentylacji, więcej tlenu z powietrza w trakcie oddychania przenika do krwioobiegu. Warunkuje to zwiększenie ogólnej wytrzymałości, dłużej utrzymujemy siły w czasie intensywnego wysiłku. Regularne ćwiczenia pozwalają zwiększyć objętość krwi krążącej w organizmie, objętość wyrzutową serca, równocześnie zmniejsza się częstość skurczów serca w spoczynku, jak i w czasie wysiłku. Reasumując organizm lepiej wykorzystuje tlen dostarczany przez krew. Szybszy przepływ krwi powoduje wydalanie większej ilości substancji szkodliwych i produktów przemiany materii. Efektem treningu jest zwiększenia objętości naczyń krwionośnych, serce staje się mocne i ma znacznie bogatszą sieć naczyń wieńcowych. Efektem aktywności fizycznej w mięśniach szkieletowych jest wzrost liczby mitochondriów i enzymów biorących udział w tlenowej przemianie materii. Skutkiem czego jest większa przyswajalność tlenu przez komórki tkanki mięśniowej i zwiększenie siły mięśniowej. Należy również dodać aspekt treningu bardzo ważny dla kobiet: różnie zużycie wolnych kwasów tłuszczowych, w rezultacie zaczynamy tracić

nadmiar tkanki tłuszczowej i pozbywamy się nadmiernych kilogramów. I tak powstaje najbardziej pożądanym efekt treningu piękna, wysportowana sylwetka.

Ćwiczenia fizyczne oprócz niepodważalnych korzyści dla naszego organizmu są doskonałym sposobem na odnowę sił psychicznych. Sport potrafi zintegrować ludzi w różnym wieku, różnych płci i odmiennym statusie społecznym. Uczy współpracy, koncentracji, refleksu i szlachetnej rywalizacji. Kształtuje charakter, pokazuje jak smakuje zwycięstwo i jak poradzić sobie z porażką. Dodatkowo sport uczy tolerancji wobec innych i własnych słabości. Uczy nas, że nie tylko poprzez zwycięstwo jesteśmy najlepsi. Pokonywanie własnych słabości i podnoszenie wyników dostarczają ogromnej satysfakcji. Nie musimy być zawsze na pierwszym miejscu, aby być dumnym z siebie i z własnej drużyny. Najważniejsze jest czerpanie radości z wartości jakie daje sport.

Podczas gier zespołowych można zauważyć niezwykle współpracę między zawodnikami. Nawet obcych dla siebie ludzie poprzez wzajemną pomoc i wsparcie mogą żyć się ze sobą. Podczas ćwiczeń możemy oddalić się od codziennych problemów, zapomnieć o pracy, obowiązkach i nastawić umysł na dobrą zabawę. I tak powstaje nam kolejny atut sportu, mianowicie poprawia samopoczucie i wprowadza w dobry nastrój. Już w starożytności zauważono, że zdrowe ciało przekłada się na zdrową psychikę. Nie bez powodu mówiono: „w zdrowym ciele zdrowy duch.”

Każdy z nas powinien znaleźć sport, w którym czuje się najlepiej i w wolnych chwilach spędzać czas aktywnie. Nie trzeba być mistrzem w swojej dziedzinie, najważniejsze jest aby sport sprawiał nam przyjemność. A co za tym idzie poprawiał nasz stan zdrowia, samopoczucie i sylwetkę. Sport wpłynie na umocnienie więzi z współzawodnikami i w przydatny sposób wypełni nam wolny czas. Ludzie uprawiający sport bardziej cieszą się życiem oraz potrafią przeciwstawić się trudnością jakie nam zsyła.

Dla wielu ludzi sport jest całym życiem, ludzie ci nie potrafią żyć bez adrenaliny, rywalizacji i emocji, które dostarcza sport. Można stwierdzić, że sport to potrzeba głęboko tkwiąca w każdym człowieku. Jest niesamowitą pasją, którą każdy może się zarazić. Uważam, że życie, w którym człowiek nie pasjonuje się niczym jest proste, bez emocji i przede wszystkim nudne. Dlatego tak ważne jest, aby już dzieci w wieku szkolnym zachęcać do aktywności fizycznej, nauczyć je czerpać przyjemność ze sportu i wzbudzać pasję. Z pewnością wielu z nich to pokocha, a przede wszystkim wpłynie to pozytywnie na ich rozwój. Istnieją sporty artystyczne, takie jak taniec, który może być widowiskiem, jak i formą sztuki. Są również sporty, które mogą być indywidualne, takie jak wspinaczka, jogging czy joga. Jednak największą ilość stanowią sporty grupowe, drużynowe, dzięki którym ludzie integrują się i mogą mile spędzić czas z przyjaciółmi. Ludzie mają przeróżne osobowości i upodobania, jednak jest tak wiele dyscyplin sportowych, że każdy znajdzie w nich coś dla siebie.

3.1.4. Wpływ temperamentu na aktywność ruchową

Temperament to podstawowe, względnie stałe cechy osobowości, które ukazują się w formie zachowania. Już we wczesnym dzieciństwie możemy zauważyć występowanie tych cech zarówno u ludzi jak i zwierząt. Temperament pierwotnie zdeterminowany jest przez cechy fizjologiczne, ulega on jednak zmianom przede wszystkim pod wpływem dojrzewania, ale również przez czynniki środowiska. Stanowi on podstawę kształtowania i rozwoju osobowości. Jest cechą stałą, ponieważ wynika z budowy układu nerwowego. Na jego fundamencie powstają pozostałe struktury osobowości i charakter. Jedną z najbardziej powszechnych i uznanych teorii temperamentu jest idea Jana Strelau,

definiuje go jako biologiczną postawę osobowości, która to stanowi jej najtwardszy i względnie stały szkielet [84].

Według Pawłowa temperament odpowiada typowi układu nerwowego, który charakteryzuje cztery podstawowe właściwości:

- SPP - siła procesu pobudzenia, (im silniejszy układ nerwowy, tym mniejsza jest wartość procesu pobudzenia),
- SPH - siła procesu hamowania,
- RWN - równowaga procesów nerwowych,
- RPN - ruchliwość procesów nerwowych.

Pawłow swoje badania nad funkcjonalną wydolnością komórki nerwowej odniósł o typologii temperamentów Hipokratesa. Podstawowe typy temperamentne to: typ melancholiczny, typ choleryczny, typ sangwiczny, typ flegmatyczny (Rys. 5).



Rys. 5. Typy układy nerwowego J. Strelau

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Strelau J. 2006.

Temperament jako regulator zachowania. Gdańsk.

Temperament wpływa na reakcje emocjonalne, ich trwałość, siłę i częstotliwość oraz ogólną ruchliwość jednostki. Temperament choleryczny - charakteryzuje się dużą wrażliwością i impulsywnością. Przejawia zachowania agresywne i często odczuwa niezadowolenie. Wychodzi naprzeciw trudnościom, wierzy we własne siły. W kontaktach z innymi ludźmi kładzie silny nacisk na własne „ja”. Jego zewnętrzne reakcje są zgodne z jego wewnętrzną strukturą psychiczną- szybkie, silne, trwałe, a zarazem nieregularne. Choleryk to człowiek lubiący podejmować aktywność fizyczną, przede wszystkim taką, której towarzyszy rywalizacja. Temperament ten szybko nudzi się, dlatego nowych doznań szuka nawet w sportach ekstremalnych. Temperament sangwini- czny- charakter niezbyt wrażliwy, ale za to bardzo impulsywny. To człowiek bardzo pogodny, wesoły i otwarty. Jest ciekawy świata, który przyjmuje od najłatwiejszej strony. Sangwinik to osoba niestała, swoje uczucia okazuje w sposób przesadny. Chętnie podejmuje wysiłek fizyczny. Obcowanie z innymi ludźmi sprawia mu przyjemność. Dlatego sporty ze współzawodnictwem dają mu zadowolenie.

Temperament melancholiczny - odznacza się silną wrażliwością i małą impulsywnością. Melancholik to często pesymista, odczuwa niskie poczucie własnej wartości. Jego psychikę wypełniają lęki i troski. Nie lubi towarzystwa, to typowy samotnik. Nie potrafi nawiązać kontaktu z innymi ludźmi, nie okazuje swoich uczuć. Osoby o melancholijnym temperamencie przeważnie nie uprawiają sportu, wolą spędzać czas biernie. Nie lubią zmian i nie szukają nowych doznań w sporcie.

Temperament flegmatyczny - to osoba o niskiej wrażliwości i mało impulsywny. Główną cechą flegmatyka jest zrównoważenie, bardzo trudno wyprowadzić go z równowagi. Odznacza się spokojem i dużą tolerancją. Wolny czas spędza biernie. Nie odczuwa potrzeby ruchu, rywalizacji i adrenaliny [84].

Temperament ma ogromny wpływ na to, jak radzimy sobie w działalności sportowej. Cechy naszego zachowania i funkcjonowanie naszej psychiki uzależnione są od temperamentu. W najnowszej teorii regulacji temperamentu istnieje sześć głównych jego cech: żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość oraz aktywność. Żwawość to tendencja do szybkiego reagowania, utrzymywanie szybkiego tempa wykonywanej czynności oraz łatwej zmiany reakcji. Cecha umożliwiającą sportowcom przewidywanie zachowania przeciwnika.

Perseweratywność jest to cecha charakteryzująca się tendencją do powtarzania danego zachowania przez jednostkę. Z punktu widzenia talentu sportowego jest to właściwość niemile widziana, ponieważ może objawiać się powtarzaniem określonej reakcji, gdy czynnik ją wywołujący przestałby działać. Kolejnym negatywnym przejawem mogą być natrętne myśli, które uniemożliwiają osiągnięcie zwycięstwa.

Wrażliwość sensoryczna jest stopniem w jakim osoba zdolna jest odczuwać nawet nieznaczne bodźce płynące ze środowiska. To cecha umożliwiającą sportowcom uchwycenie najmniejszych ruchów przeciwnika. Duża wrażliwość sensoryczna pozwala na perfekcyjne odczuwanie własnych emocji i emocji rywala. Reaktywność emocjonalna jest miarą określającą podatność na stres i napięcie. Im większa reaktywność sportowca tym mniejsze szanse na starcie, gdyż zawodnik źle toleruje stres, a nawet niewielkie trudności odczuwane są jako duże problemy. Wytrzymałość to właściwość bardzo wartościowa dla sportowca. Duża wytrzymałość psychoruchowa umożliwia długotrwały wysiłek, któremu towarzyszy pogoda ducha oraz skuteczność działania. Aktywność jest chęcią uczestnictwa w wielu angażujących działaniach. Osoby o wysokiej aktywności źle znoszą monotonię, w swoich treningach preferują zróżnicowane ćwiczenia. Podsumowując powyższe cechy należy stwierdzić, że dla sportowca ważne jest, aby jego temperament posiadał na wysokim

poziome takie cechy jak: zwawość, wrażliwość, wytrzymałość oraz aktywność. Właściwością niepożądaną na wysokim stopniu jest perseweratywność oraz reaktywność emocjonalna.

3.1.5. Poszukiwanie doznań

Poszukiwanie doznań jest pojęciem wprowadzonym przez Marvina Zuckermana. Termin oznacza poszukiwanie nowych, różnorodnych, złożonych i intensywnych wrażeń. Charakteryzuje się również gotowością do podejmowania ryzyka fizycznego, społecznego, finansowego i prawnego, w celu doświadczenia sobie tego typu doświadczeń [109].

Marvin Zuckerman wyróżniał cztery czynniki wchodzące w skład poszukiwania doznań:

- **poszukiwanie przygód i grozy** - to zamiłowanie do podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, zajęć fizycznie ryzykownych, uprawianie sportów ekstremalnych;
- **poszukiwanie przeżyć** - poszukiwanie nowych bodźców, przeżyć, ukazuje się w nieplanowanych, spontanicznych podróżach, szukaniu nowych znajomości czy sięganiu po narkotyki;
- **rozhamowanie** - znajduje swoje odzwierciedlenie w zachowaniach społecznie nieakceptowanych tj. nadmierne picie alkoholu, przelotne związki seksualne, hazard;
- **podatność na nudę** - charakteryzuje się niechęcią do rutynowych czynności, nudnych ludzi. Wskaźnikiem jest reagowanie niepokojem na monotonię.

Zuckerman długo próbował wytłumaczyć biologiczny mechanizm poszukiwania doznań. Pierwsza koncepcja zaczerpnięta była od Hansa Eysencka, który zajmuje się zagadnieniami ekstra- i introwersji. Zdaniem Eysencka

ekstrawertycy mają niższy niż introwertycy poziom aktywności układu siatkowego i kory mózgowej, więc cechuje ich głód stymulacji. Najprawdopodobniej niższa aktywność pętli korowo siatkowej powoduje, że ekstrawertycy lubią przebywać w towarzystwie wielu ludzi i ogólnie lubią takie działania, które zwiększają aktywność tej pętli. Natomiast introwertycy preferują takie zajęcia, które mogą podejmować w samotności, ponieważ mają na wysokim poziomie układ siatkowy, że nie potrzebują więcej stymulacji. Zuckerman uważał na początku, że poszukiwacze doznań podobnie jak ekstrawertycy mają niższy poziom aktywności tych obszarów mózgu, z czasem jednak zmienił tę teorię. Obalił swoją teorię w wyniku badań jakie przeprowadził na poszukiwaczach doznań i ludzi unikających doznań podając im amfetaminę. Okazało się, że zarówno osoby z potrzebą doznań i bez niej mają po amfetaminie pozytywne doznania oraz obie grupy lepiej wykonały zleczone zadania. Obecnie Zuckerman uważa, że osoby o wysokim poziomie poszukiwana doznań charakteryzują się wyższym optymalnym poziomem aktywności układów katecholaminowych. W skład układu katecholaminowego wchodzi adrenalina, noradrenalina i dopamina. U osób poszukujących doznań sporty ekstremalne powodują dużo większe podniesienie się poziomu dopaminy, ponieważ mają niższy optymalny poziom aktywności CSA i szukają czegoś, co im podniesie jego poziom.

Zuckerman i Daitzman wykazali w swoich badaniach, że poszukiwanie doznań jest silniej zaznaczone u mężczyzn niż u kobiet. Ponadto dowiedli, że osoby, które uzyskują wysokie wyniki w skali rozhamowania mają wyższy poziom testosteronu, estradiolu i estronu, niż osoby, które uzyskują niższy wynik w tej skali. Zuckerman stwierdził, że osoby z tendencją poszukiwania doznań mają stały niski poziom aktywności układów katecholaminowych - CSA. W związku z tym poszukują bodźców, które zwiększają ich aktywność.

3.1.6. Adrenalina jako substancja uzależniająca

Nie trzeba mówić o tym, jak bardzo ryzykowne są sporty ekstremalne, ale dostarczają one wielkiej przyjemności. Ta przyjemność odczuwana jest z powodu wydzielania się adrenaliny i endorfin. Sytuacja ta ma miejsce, gdy znajdujemy się w sytuacji, która bardzo angażuje nas emocjonalnie. Możemy odczuwać równocześnie strach i radość. Większość ludzi poprzez pracę, rodzinę oraz rozrywki codzienne tj. kino, bowling, jazda na rowerze, zapewnia sobie wystarczającą ilość adrenaliny. Pozostałej część ludzi to nie wystarcza. Potrzebują zdecydowanie większej dawki adrenaliny niż przeciętna osoba. Zostało to nawet udowodnione naukowo, że ludzie potrzebujący większej ilości adrenaliny wybierają sobie inne zawody, lekarz, policjant, niż pozostała część społeczeństwa. Adrenalina potrzeba jest tym ludziom do normalnego funkcjonowania. To właśnie te osoby możemy podziwiać za odwagę, która pozwala im skakać na bungee, czy ze spadochronem. Osoby te charakteryzuje również specyficzne podejście do życia, którego wolą nie stabilizować, w przeciwnym razie może zabraknąć koniecznego dreszczyku emocji.

„Adrenalina to hormon i neuroprzekaźnik katecholaminowy wytwarzany w części rdzeniowej nadnerczy, w komórkach chromochłonnych kłębkaszynowego oraz częściowo w zakończeniach włókien współczulnych układu nerwowego. Metylowa pochodna noradrenaliny” [63]. Adrenalina wytwarzana w czasie odczuwania strachu sprawia, że nasz organizm gotowy jest wykonać czynności niemalże niemożliwe. Podnosi sprawność ciała i umysłu. W wersji anglojęzycznej adrenalina pojawia się jako skrót „3 x F” (oznacza to Fright, Fight and Flight) i nazywana jest hormonem strachu, walki i ucieczki. Pojęcie adrenalina zrobiło ogromną karierą w języku potocznym jako nazwa stanu podniecenia silnymi wrażeniami. Wielu ludziom kojarzy się ze sportami ekstremalnymi, uprawianymi mimo zagrożenia życia.

Wielokrotnie słyszeliśmy powiedzenie: jak się boisz, to czujesz, że żyjesz. Tak samo jest ze stresującymi sytuacjami. Im więcej ich w życiu, tym bardziej doświadczasz życia. Uważam, że świat byłby nudny, gdyby wszyscy jego mieszkańcy żyli spokojnie w wiejskich chatkach, gdyby każdy z nas tak samo wyglądał i to samo czuł. Tymczasem każdy człowiek jest inny, ma inne potrzeby i pomysły ich realizacji. Są ludzie, którzy jeżdżą na rowerze, rolkach. Innych fascynuje jazda na nartach po ośnieżonych stokach. Niektórzy wolą żeglować, uprawiać sztuki walki, czy zwyczajnie chodzić na fitness. Są jednak ludzie, którzy potrzebują większej ilości adrenaliny, którą odnajdują w sportach ekstremalnych.

Gatunek ludzki posiada potrzebę odczuwania strachu. Umysł w strachu paradoksalnie odczuwa przyjemność. Prosty przykładem są ludzie chodzący do kina na horrory. Dla tych bardziej odważnych pozostają sporty ekstremalne, które działają na podobnej zasadzie, lecz wymagają aktywności fizycznej. Sama chwila, w której należałoby się bać może przedłużyć się nawet do paru miesięcy. Długo możemy odczuwać skrajne emocje, które przeżywamy. Jednak wspomnienia nie wystarczą naszemu umysłowi, który będzie się domagał kolejnej dawki adrenaliny [25].

3.1.7. Sport a świadomość ryzyka

Każdy z nas stawiał sobie pytanie, dlaczego niektórzy ludzie robią takie rzeczy, które inni uważają za lekkomyślność a nawet samobójstwo. Zjeżdżają ze stromych lodowców, surfują po 30-metrowych falach, skaczą z wieżowców, otwierając spadochron dopiero w ostatniej sekundzie, chociaż liczą się z faktem, że każdy niewłaściwy ruch może doprowadzić do śmierci. W ostatnich latach sporty ekstremalne stały się bardzo popularne. Wielu naukowców starało się zbadać co popycha ludzi do dobrowolnego narażania swojego zdrowia

i życia. Codziennosc człowieka to dazenie do oryginalnosci, jednak, gdy praca i zarobek nie daja juz poczucia tej wyjatkowości, a ludziom nie pozostaje nic, co by stymulowalo czlowieka na co dzien. Zupełnie inaczej wyglada to ze sportami ekstremalnymi. Nagle wszystkie obawy znikaja, najwazniejsza jest ta jedna sekunda, gdy przebywa sie na glębokosci 160 metrow, surfuje po gorze wody lub leci sie w nicosc. Niektorzy uwazaja, ze sportowcy ekstremalni chca osiagnac status męczennika, poswiacajac zycie, ale jednej jedynej sprawy, gotowi za nia umrzec. W tym miejscu moge podac przyklad angielskiego alpinisty Georgea Mallory, ktory w 1924 podczas pierwszej próby zdobycia Everestu spadl i oddal w imie sportu to co najcenniejsze zycie. Niestety nigdy sie nie dowiemy, czy udalo mu sie osiagnac najwyzszy szczyt Ziemi. Wielu zastanawialo sie, czy Mallory chcial zostac bohaterem? Czy jego wyprawa w Himalaje i smierc dadza mu wieczna slawe? Sazde, ze ludziom uprawiajacyim sporty ekstremalne nie chodzi o slawe, to w pewnym sensie poszukiwanie przygod i granic mozliwosci organizmu ludzkiego. Sportowcy ekstremalni z wielu powodow narazaja swoje zycie, jednak wykluczam tu chec bycie popularnym. Wszystkich jednak laczy wspolna cecha: zyja dla tej jednej sekundy, w ktorej dokonuje sie przesuniecie granic ludzkiej mozliwosci. Jak powiedzial Mike Horn, ktory podrozowal 27 miesiacy wokol, globu, wzdluz polnocnego kregu polarnego narażony na wiele niebezpieczenstw „Nie chce umierac smiercia bohatera. Dla mnie prawdziwym sukcesem jest zyc dostatecznie dlugo, aby wnukom i prawnukom opowiadac o swoich dokonaniach.”

Pojecie „sporty ekstremalne” w ostatnich latach staly sie bardzo popularne, mozna rowniez zauwazyc to w Polsce. Coraz wiecej ludzi szuka ryzykownych rozrywek, ktore wciaz pozostaja w kategoriach sportu. Media przyczynily sie do popularyzacji ekstremalnych rozrywek. W roku 1999 powstal pierwszy kanal telewizyjny poswiacony sportom ekstremalnym: The Exxtreme Sports Channel. Obecnie kanal przystepny jest w 60 krajach Europy, Bliskiego

Wschodu i Afryki, transmitowany w 12 językach, przez 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, dla prawie 20 milionów widzów.

Sport od zawsze był częścią ludzkiego życia. Na początkach ludzkości był niezbędny do przetrwania, sprawność fizyczna gwarantowała zdobycie pożywienia. Dziś również możemy stwierdzić, że sport jest nierozłączną częścią życia. Jednak nie dlatego, że pozwala zaspokoić głód, ale dla wrażeń jakie dostarcza i emocji, które mu towarzyszą. Sport przez lata ulegał zmianom. Podam tu przykład jednej z dyscyplin sportowych, mianowicie pływanie. Dawniej zawody z pływania polegały na przepłynięciu określonego dystansu w jak najkrótszym czasie. Obecnie pływacy rywalizują w 26 indywidualnych konkurencjach olimpijskich, a także w 6 wyścigach sztafetowych. Zawody rozgrywane są na dystansach: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m oraz różnymi stylami: motylkowym, grzbietowym, klasycznym, zmiennym. Odbywają się także zawody w pływaniu synchronicznym, nazywane baletem wodnym. Ludziom jednak jest wciąż mało, najnowszą formą pływania, którą możemy zaliczyć do sportów ekstremalnych jest pływanie długodystansowe w dużych akwenach. To sport bardzo niebezpieczny, mały błąd może być tragiczny w skutkach. Mimo wszystko ludzie podejmują się takich wyzwań, to walka sam na sam z nieokiełznanym żywiołem, wodą.

Dawniej sport był czynnikiem zapewniającym przetrwanie, dziś jest głęboko zakorzeniony w naszej podświadomości. Wszyscy ludzie mają potrzebę ruchu, jednak każdy w innym stopniu. Możemy podzielić ludzi na trzy grupy, pierwsza to ludzie preferujący spacer, jazdę na rowerze, rolkach, podejmujący aktywność sporadycznie. Kolejna grupa to osoby uprawiające sport parę razy w tygodniu, różnego rodzaju biegi, tenis, pływanie, gry zespołowe, narciarstwo, itp. Trzecią grupę stanowią osoby, uprawiające sport dający największą adrenalinę, czyli sport ekstremalny. Do ostatniej grupy możemy zaliczyć

ludzi gotowych narazić życie dla tej chwili niesamowitych emocji. Ci ludzie potrzebują ryzyka w sporcie.

Ludzie potrafią dostosować każdy sport do swoich potrzeb i oczekiwań. Ludzka wyobraźnia nie zna granic. Możemy tylko zastanowić się jakie nowe dyscypliny powstaną w ciągu najbliższych lat? W ludzkich umysłach tkwi potrzeba aktywności, rywalizacji. Człowiek jest skomplikowaną konstrukcją, która do życia potrzebuje emocji. Sport jest jednym z najlepszych ich dostarczycieli. Sport to nie tylko zwycięstwa, zdarzają się również porażki, którym towarzyszy złość, rozczarowanie, ale i mobilizacja do efektywnych treningów. Natomiast satysfakcja z pokonania rywala, czasu czy natury dostarcza nam samych pozytywnych emocji. Uczucie szczęścia sprawia, że ludzie czują się spełnieni, gotowi są przeciwstawiać się przeciwnościom, a przede wszystkim żyć pełnią życia.

3.2. Sporty ekstremalne jako nowej dyscypliny sportu

Z roku na rok wzrasta liczba osób, dla których tradycyjna forma uprawiania sportu przestaje być atrakcyjna. Fenomen tej formy aktywności fizycznej człowieka jest nadal niezbadany. Dyscyplin w sportach ekstremalnych jest wiele i ciągle ich przybywa. Niektóre wywodzą się bezpośrednio ze tradycyjnych dyscyplin sportowych, inne z trudem mieszczą się w definicji „sportu”. Zgodnie ze wskazaną we wstępie ogólną definicją sportu sporty ekstremalne mogą być zaliczone do wszystkich opisywanych kategorii. Precyzyjne zdefiniowanie pojęcia „sport ekstremalny” jest trudne z trzech powodów. Po pierwsze: termin „sport” w potocznym użyciu jest kojarzony z wieloma aspektami aktywności fizycznej, a nawet mentalnej (np. szachy). Dla niektórych sport to niekoniecznie systematyczne uprawianie tenisa, pływania czy kolarstwa, dla innych jest esencją życia, na którą składają się systematyczne treningi, udział w zawodach

amatorskich czy profesjonalnych. Kiedy używamy terminu „sport” na polu nauki czy edukacji, musimy brać pod uwagę aspekty kryterium tradycji, kultury czy języka. Stąd też mamy wiele idiomatycznych wyrażen z użyciem terminu „sport”, jak „sport niepełnosprawnych”, „sport olimpijski”, „sport dla wszystkich” itp. Po drugie: w języku polskim słowo „ekstremalny” funkcjonuje jako neologizm i może być tłumaczony jako rodzaj specyficznego synonimu. Po trzecie: w popularnych kanałach telewizyjnych jak Eurosport czy Discovery termin „sporty ekstremalne” używany jest dla określenia indywidualnej (bądź drużynowej) aktywności fizycznej, niekoniecznie odpowiadającej formule standardowej rywalizacji sportowej, jak np. skoki spadochronowe czy wolne nurkowanie.

3.2.1. Kryteria podziału sportów ekstremalnych

Do podstawowych kryteriów służących identyfikacji sportów ekstremalnych należą:

- (1) czynniki związane z warunkami wewnętrznymi (koncentracja na własnym ciele):
 - adaptacja organizmu do ekstremalnej pracy nad własnym ciałem,
 - adaptacja organizmu do akceptacji wysokiego ryzyka,
- (2) czynniki związane z zewnętrznymi warunkami środowiska:
 - warunki klimatyczne diametralnie różne od panujących w normalnym środowisku,
 - ukształtowanie terenu,
 - warunki atmosferyczne (silny wiatr, deszcz, śnieg),
 - ryzyko utraty zdrowia lub życia.

W tak rozumianym szerokim ujęciu terminu oraz kryteriów (pkt. 1) do sportów ekstremalnych zaliczyć możemy sport olimpijski i inne sporty profesjonalne

oraz amatorskie, w tym różne typy sportów motorowych, wspinaczkę, spadochroniarstwo, sporty przetrwania oraz konkurencje typu strong man. Sporty ekstremalne w wąskim ujęciu (pkt. 2) to grupa sportów zawierająca tylko te sporty olimpijskie i profesjonalne, które powiązane są z wysokim ryzykiem i hazardem życiowym. I tak do tej kategorii zaliczyć można: boxing, supergigant, narciarstwo alpejskie, taekwondo, skoki narciarskie oraz różne warianty sportów motorowych i wodno-motorowych. Należy tu zaliczyć również inne formy aktywności fizycznej w rodzaju wspinaczki wysokogórskiej, raftingu, nurkowania głębokiego itp [35]. Póki co nie jest możliwe określenie większej liczby kryteriów ogólnych opisujących sporty ekstremalne, jak tylko stopień wysokiego ryzyka utraty zdrowia lub życia. Biorąc jednak pod uwagę perspektywę ekspansyjną sportów ekstremalnych, koła akademickie nie powinny pozostawać obojętne na badania i dydaktykę w tej dziedzinie.

3.2.2. Próba naukowej i pozanaukowej klasyfikacji

Gdyby przeprowadzić klasyfikację sportów ekstremalnych – prowadzoną ze względu na treść walki sportowej – to za sporty ekstremalne należałoby uznać te, w których walka sportowa prowadzona jest w „sytuacji ekstremalnej” (alpinizm wysokościowy, nurkowanie głębokie, skoki spadochronowe, lotniarstwo, jachting dalekomorski itp.). Sportami ekstremalnymi byłyby wówczas także te, w których istotnym składnikiem treści walki sportowej jest aktywność podmiotu skierowana na zrównoważenie sytuacji ekstremalnej, w jakiej walka przebiega. Z tego punktu widzenia nie wszystkie sporty przetrzeni i nie wszystkie sporty wysokiego ryzyka (np. sporty motorowe) byłyby sportami ekstremalnymi, choć wszystkie sporty ekstremalne są sportami wysokiego ryzyka. W wyniku pozanaukowych przedsięwzięć klasyfikacyjnych wyodrębniono całą grupę sportów ekstremalnych, gdzie cechą ekstremalności

przypisuje się różnym składnikom struktury walki sportowej uznanym za skrajne, związanym zarówno ze sferą jej podmiotu (poziom trudności wykonania zadania ruchowego, poziom ryzyka itd.), jak i ze sferą jej podłoża materialno-przestrzennego. Z naukowego punktu widzenia niemożliwe jest zmierzenie stopnia trudności wykonania zadania, tym bardziej, że z perspektywy treści walki sportowej nie poziom trudności, a ich rodzaj tworzy strukturę treści wykonywanego zadania. Podobną sytuację mamy z obiektywną mierzalnością stopnia ryzyka. Z punktu widzenia teorii walki sportowej, jak i psychologii sportu istotne są jakościowe różnice między ryzykiem subiektywnym, związanym z działaniami podmiotu, a ryzykiem immanentnym, związanym z naturą nietypowego środowiska zewnętrznego. W dyscyplinach, w których walka przebiega w warunkach niestandardowych, czynnikiem współdeterminującym aktywność podmiotu jest podłoże materialno-przestrzenne. Relacje między środowiskiem a zachowaniami ludzkimi bada psychologia ekologiczna, której centralną kategorią jest pojęcie sytuacji – można zatem mówić o sytuacjach normalnych, do których człowiek jest przyzwyczajony, i sytuacjach trudnych (układ niekorzystny – brak zrównoważenia w stopniu tak wysokim, że zmniejsza możliwość realizacji zadania na poziomie normalnym). Sytuacja ekstremalna zaś to sytuacja, w której stopień niezrównoważenia układu – destrukcyjne oddziaływanie bodźców otoczenia – zagraża egzystencji człowieka. Firma ubezpieczeniowa ERV (Europäische Reiseversicherung) wyodrębnia sporty ekstremalne i sporty wysokiego ryzyka:

- **sporty ekstremalne** - „uczestniczenie w wyprawach lub ekspedycjach do miejsc charakteryzujących się ekstremalnymi warunkami klimatycznymi lub przyrodniczymi (typu: pustynia, busz, dżungla, bieguny oraz tereny lodowcowe i śnieżne wymagające użycia sprzętu asekuracyjnego) oraz uprawianie dyscyplin sportowych wymagających ponadprzeciętnych umiejętności, odwagi i działania w warunkach dużego ryzyka, często

zagrożenia życia, w szczególności: sporty powietrzne (uprawianie baloniarstwa, lotniarstwa, paralotniarstwa, spadochroniarstwa, szybownictwa oraz wszelkiego rodzaju ich odmian, a także uprawianie jakichkolwiek dyscyplin związanych z przemieszczaniem się w przestrzeni powietrznej), skoki bungee, parkour, freerun, speleologia, alpinizm, himalaizm, trekking na wysokości powyżej 2500m n.p.m. oraz w trudnych warunkach terenowych lub klimatycznych, wspinaczka lodowa, skoki narciarskie, heliskiing, heliboarding, bobsleje, kolarstwo górskie, hydrospeed, motocross, wszelkiego rodzaju ewolucje akrobatyczne”;

- ***sporty wysokiego ryzyka*** - „narciarstwo, nurkowanie z użyciem aparatów oddechowych, freediving poniżej 10m p.p.m., rafting oraz inne sporty uprawiane na rzekach górskich (z wyjątkiem hydrospeedu), żeglarstwo na morzach i oceanach, wspinaczka skałkowa i wysokogórska (z wyjątkiem alpinizmu i himalaizmu), bouldering, sztuki walki i wszelkiego rodzaju sporty obronne, myślistwo, strzelectwo, szermierka, hokej na lodzie, łyżwiarstwo, dosiadanie i jazda na zwierzętach wierzchowych i pociągowych, polo, jazda na quadach, jazda na nartach wodnych i skuterach wodnych, jazda na przedmiotach ciągniętych przez pojazdy przeznaczone do poruszania się po wodzie, kitesurfing oraz sporty, w których wykorzystywane są pojazdy przeznaczone do poruszania się po śniegu lub lodzie”; ze względu na fakt, iż naukowcy do tej pory nie potrafili zdefiniować i sklasyfikować sportów ekstremalnych (w ramach nauk o sporcie) ani też podać precyzyjnego podziału, dla potrzeb tego opracowania posłużę się kryterium ogólnym, opisującym sporty ekstremalne jako sporty zawierające w sobie element wysokiego ryzyka utraty zdrowia lub życia [81].

3.3. Sport ekstremalny a relacje rodzinne

Literatura przedmiotu opisująca wpływ sportów ekstremalnych na relacje rodzinne jest bardzo uboga. Mimo znacznej popularności dyscyplin ekstremalnych nadal brakuje doniesień, które informowałyby o zależnościach między sportowcami a ich rodzinami. Na podstawie literatury przedmiotu można rozważać jednak wpływ sportów ekstremalnych na relacje rodzinne, gdy mowa o uzależnieniu bądź jego braku.

3.3.1. Sport ekstremalny jako uzależnienie behawioralne

Uzależnienie behawioralne jest określane jako zaburzenie zachowania o charakterze nałogowym, które nie wiąże się z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Do takiej formy zachowań należy także uprawianie sportu, które staje się kompulsywne, trudno nad nim zapanować i prowadzi do negatywnych konsekwencji dla jednostki i otoczenia. Celem takiego zachowania przestaje być uzyskanie przyjemności, a zaczyna stawać się obniżenie negatywnego afektu [73]. Wielu naukowców próbowało zdefiniować uzależnienia czynnościowe, jednak wielość różnych modeli w tym zakresie pokazuje, że jest to zjawisko niezwykle trudne do wyjaśnienia. Dominują skrajne stanowiska, które wzajemnie się wykluczają, co sprawia, że trudno zbudować jedną, spójną teorię. Według teorii J. Orforda próba znalezienia jednego precyzyjnego sposobu wyjaśnienia uzależnień czynnościowych jest skazana na porażkę, a wielu autorów, także polskich, zgadza się z tym stanowiskiem [49]. Jednak kategoria zaburzeń niezwiązanych z przyjmowaniem substancji, którą można utożsamić z uzależnieniami behawioralnymi, została utworzona w klasyfikacji DSM-5, opublikowanej w 2013 roku [73]. Uzależnienie od sportów

ekstremalnych jest jednym z rodzajów uzależnienia behawioralnego, ponieważ charakterystyczne dla niego są zarówno zależność, jak i przymus [5]. Substancje chemiczne nie odgrywają tutaj roli, dlatego uzależnienie to bywa trudne do zauważenia i bagatelizowane [16].

W uzależnieniu behawioralnym niezwykle istotne są emocje sportowe, które wiążą się z podtrzymywaniem zdrowia, dobrego samopoczucia, rozwijaniem umiejętności sportowych, pozyskiwaniem nowych znajomości, możliwością rywalizacji, a także zdobywaniem nagród za osiągnięte wyniki. Całość powoduje lepsze postrzeganie własnej osoby i uzależnienie od czynności, która dostarcza tych pozytywnych odczuć [92]. Uzależnienie od sportu zostało podzielone na pozytywne, mające dodatni wpływ na psychikę i formę fizyczną, jak i negatywne, rozumiane jako kompulsywna potrzeba uprawiania aktywności fizycznej, bez względu na okoliczności zewnętrznie oraz niezależnie od jej wpływu na stan zdrowia [51]. Przy próbie przerwania lub ograniczenia ilości treningów pojawia się efekt odstawienia, przejawiający się wahaniami nastroju, poczuciem winy, wyrzutami sumienia, stanami lękowymi czy agresją [26].

3.3.2. Relacje rodzinne a sporty ekstremalne

Uzależnienie zawsze będzie wywierało negatywny wpływ na relacje rodzinne. Dość często mówi się o uzależnieniach od substancji typu alkohol czy narkotyki. Jednak zdecydowanie zbyt rzadko porusza się temat uzależnienia od czynności, które powodują podobne skutki. W powyższej literaturze można znaleźć dowody świadczące o tym, że przy próbie ograniczenia ilości treningów występują objawy odstawienia u sportowców. Rzutuje to nie tylko na samego uzależnionego, lecz także na jego rodzinę, która może doświadczać wahań nastroju chorego, jego stanów lękowych czy nawet agresji. Skutki

odstawienia mogą być różnorodne, jednak większość z nich, przynajmniej początkowo jest nacechowana negatywnymi emocjami, które rzutują na stan psychiczny, a często nawet fizyczny całego systemu rodzinnego. Na świecie żadna osoba nie żyje w pojedynkę, ale otaczają ją także i inne osoby, dla których jest ona ważna. Zatem wszelkie wybory mają wpływ nie tylko na daną osobę, ale także na jej rodzinę, która coraz częściej traktowana jest jako system z pewnym zespołem norm, zasad oraz środków podtrzymujących jego spójność. Posiada także określone cele, sposoby zaspokajania potrzeb poszczególnych członków rodziny i realizacji podstawowych zadań społecznych [74]. System rodzinny to integralna struktura, która wymaga spojrzenia na funkcjonowanie całej rodziny, a nie poszczególnych elementów, bowiem każdy system jest rezultatem interakcji pomiędzy jego członkami. Wszystkie osoby funkcjonujące w systemie rodzinnym współtworzą sieć wzajemnych relacji, które odgrywają istotną rolę w życiu każdego człowieka. Dzięki nim kształtuje się poczucie własnej wartości, zaspokajane są potrzeby, rozwija się osobowość i zachodzi proces socjalizacji [75]. Już od wczesnego dzieciństwa istotne dla dalszego rozwoju dziecka stają się powtarzające sytuacje, wypowiedzi, szczególnie osób znaczących czy traumatyczne przeżycia. Prawidłowe relacje, szczególnie w systemie rodzinnym zapewniają człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, budują zaufanie, kształtują postawy prawidłowego poczucia własnej wartości, wiary w miłość innych itp. Podstawą dojrzałości uczuciowej człowieka jest umiejętność nawiązywania trwałych, głębokich i pozytywnych relacji z innymi osobami na podstawie szczerości, otwartości i prostolinijności, które zakładają poszanowanie godności własnej i drugiego człowieka, a także tolerancję dla jego odmiennych postaw, wartości i poglądów (tamże). Relacje jednostki z innymi rozwijają się w ciągu całego życia, a środowisko i rodzina może ułatwiać, utrudniać lub wręcz uniemożliwiać rozwój wzajemnych relacji. System rodzinny tworzą osoby, z których każda ma swoją własną indywidualność,

a jednocześnie tworzy strukturę całego systemu. Istniejące pomiędzy jednostkami różnego rodzaju sprzężenia zwrotne powodują, że zmiana w zakresie jednego elementu przyczynia się do zmian w całości funkcjonowania systemu rodzinnego [74].

Rozdział 4.

WYBRANE PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ

4.1. Stres psychologiczny

Początki badań nad stresem związane są z osobą Hansa Selye'ego. Wprowadził termin stres do określenia niespecyficznego reakcji organizmu, powstającej w odpowiedzi na działanie bodźców szkodliwych, zwanej Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym. Jednak jego poglądy spotykały się z liczną krytyką: wskazywano na specyficzność reakcji organizmu w odpowiedzi na konkretne czynniki szkodliwe, zarzucano również niedostateczne uwzględnienie czynników psychologicznych. Krytyka nie może jednak umniejszyć zainteresowania jakie prace Selye'ego wzbudziły nad problematyką stresu nie tylko w naukach biologicznych. W Polsce zainteresowanie zagadnieniem stresu sięga pierwszej połowy sześćdziesiątych lat za sprawą Janusza Reykowskiego. Prowadził w Warszawie ośrodek badań nad stresem psychologicznym, a także zespół kierowany przez Tomasza Kocowskiego w Poznaniu [85]. Stres psychologiczny stanowi wszystko, co dzieje się w sferze procesów psychicznych (poczucie zagrożenia czy niepowodzenia, doświadczane odczucia negatywne, ocena sytuacji), a stresem biologicznym towarzyszące temu wszystkiemu procesy fizjologiczne [54].

4.1.1. Biologiczne koncepcje stresu

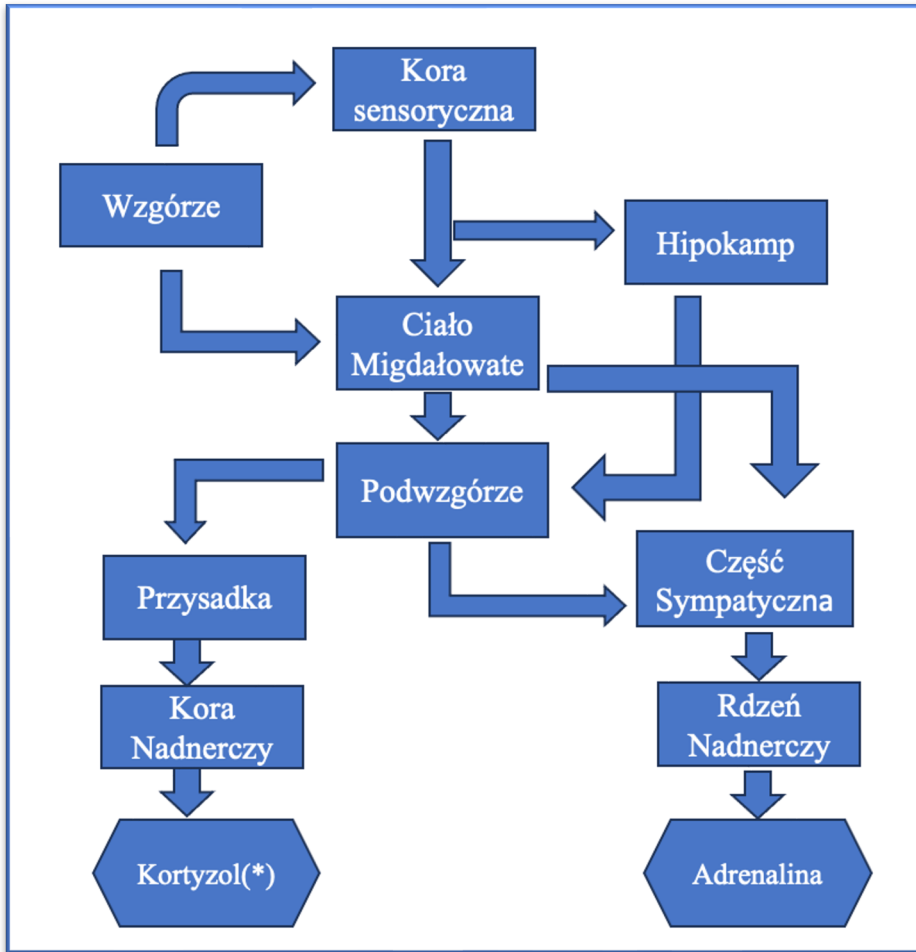
Koncepcja homeostazy

Biolodzy zwracają uwagę na zdolność adaptacji ustroju, która jest warunkiem przetrwania organizmu, dzięki sprawność mechanizmów

fizjologicznych, odpowiedzialnych za zmiany w środowisku wewnętrznym i przeciwstawiające się im reakcje, czyli za utrzymanie homeostazy [93]. Teoria homeostazy wg Claude'a Bernarda to stałość środowiska wewnętrznego ustroju, rozwinięta przez Waltera Cannona, który jako pierwszy wprowadził ten termin do fizjologii. Jego zdaniem homeostaza jest skoordynowanym procesem fizjologicznym, podtrzymującym większość stałych stanów organizmu. Idee dwóch powyższych badaczy miały wpływ na sposób myślenia o funkcjonowaniu organizmu człowieka przez Seyle'go i stworzenia przez niego koncepcji stresu- dystresu.

Koncepcja stresu - dystresu Seyle'go

Seyle'go zainteresowało, że rozmaite czynniki chorobotwórcze posiadają wspólna właściwość wywoływania nieswoistych objawów. Zastanawiał się, dlaczego lekarze skupiają się na rozpoznawaniu chorób i odkrywaniu przeciw nim swoistych leków, nie zwracając uwagi na zespół wczesnego okresu choroby[93].Zauważył, że u każdego chorego występuje zespół objawów, i właśnie ten „zespół chorobowy” był dla niego dowodem, że nieswoiste cechy choroby są z punktu widzenia lekarskiego właściwością stresu. Na rysunku 6 przedstawiono przebieg procesów w układzie nerwowym spowodowanych stresem.



Rys..6. Biologiczny mechanizm stresu (na podstawie Łosiak, 2007)

Źródło: Opracowano na podstawie: Łosiak W., 2008, *Psychologia stresu*.

Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.

Opis procesu:

We wzgórzu dochodzi do integracji sygnałów sensorycznych, dalej w korze sensorycznej następuje złożone przetworzenie oraz integracja różnych sygnałów w całość, opracowane w korze informacje trafiają do ciała migdałowatego, które odgrywa rolę w ocenie sygnałów ze świata zewnętrznego oraz pośredniczy w uruchamianiu reakcji emocjonalnych i mechanizmów adaptacyjnych.

Istnieje także połączenie bezpośrednie między wzgórzem, a ciałem migdałowatym umożliwiające szybkie reagowanie na sygnały zagrożenia, jednak informacje są mniej przetworzone. Kolejną strukturą w mechanizmie stresu jest podwzgórze, uczestniczy w regulacji homeostatycznej oraz koordynowaniu reakcji endokrynologicznych i sercowo- naczyniowych. Podwzgórze dalej oddziałuje na przysadkę, która stymuluje korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu (hormonu stresu) [54]. Seyle oparł się na procesie stresu określanym systemem HPA- podwzgórze stymuluje przysadkę, a ta działa na korę nadnerczy. Zdefiniował stres jako ogólny zespół adaptacyjny GAS, do głównych jego właściwości należy nieswoistość składających się na niego procesów, w odniesieniu do czynników wywołujących. Procesy składowe GAS mają zawsze taki sam przebieg. Opisał trzy stadia GAS:

- **faza alarmowa** - jest pierwszą reakcją na działanie niekorzystnego czynnika, dochodzi do mobilizacji organizmu i zwalczania zagrożenia, czemu sprzyja wydzielanie kortyzolu. Właśnie w tym stadium zaobserwował Seyle zmiany w nadnerczach, grasicy oraz układzie pokarmowym;
- **faza odporności** - organizm osiąga względną równowagę na wyższym poziomie, związane jest to z większym zapotrzebowaniem energii;
- **faza wyczerpania** - dochodzi do załamania równowagi, nawrót objawów z pierwszej fazy, organizm nie jest w stanie normalnie funkcjonować.

Drugim elementem składowym Seyle'go jest pojęcie energii przystosowania, wyróżnia energię powierzchniową i głęboką. Energia powierzchniowa związana jest z wysiłkiem jest łatwo odnawialna, natomiast energia głęboka jest nieodnawialna i wyczerpuje się w trakcie życia organizmu. W dalszych swoich pracach Seyle dokonał pewnych modyfikacji definicji stresu na niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie wymagania, jakie mu się stawia [93].

4.1.2. Psychologiczne koncepcje stresu

W poglądach psychologów na temat stresu istnieje sporo rozbieżności dotyczących jego istoty. Obok pojęcia stresu pojawiają się pojęcia pokrewne jak frustracja, konflikt, napięcie czy emocje[54]. Koncepcja napięcia emocjonalnego Janisa. Stres psychologiczny definiuje jako „taka zmianę w otoczeniu, która typowo tzn. u przeciętnej osoby wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, które przeszkadza w normalnym sposobie reagowania” [19]. W definicji tej wyodrębniają się dwa aspekty stresu: sytuacja stresowa (bodźce wywołujące zaburzenia zachowania) i reakcja stresowa (zmiany w zachowaniu, uczuciach, postawach spowodowane sytuacją stresową). W reakcji na stres psychologiczny autor wyróżnia trzy fazy:

- **faza zagrożenia** - człowiek zauważa niebezpieczeństwo, które wywołuje strach, lęk,
- **faza działania niebezpieczeństwa** - człowiek spostrzega niebezpieczeństwo, wie, że uniknięcie jego zależy od działań własnych lub innych osób,
- **faza skutków stresu** - człowiek dostrzega krótkotrwałe i długotrwałe skutki stresu [54].

Koncepcja percepcji zagrożenia Appleya

Appley definiuje stres psychologiczny jako „stan organizmu pojawiający się wtedy, ilekroć wystąpi sytuacja zagrożenia jego dobrego samopoczucia i jeżeli nie ma on dostępnej gotowej reakcji prowadzącej do zredukowania zagrożenia” [7]. Pierwotna definicja wyjaśniała dobre samopoczucie, kiedy potrzeby były zaspokojone nie brała pod uwagę niezaspokojenia ich i że istnieją wrodzone lub nawykowe mechanizmy zaradcze. Badacz zmienił swoją koncepcję, w sytuacji zagrożenia wyodrębnił cztery progi, jeżeli wcześniejsze zachowania zaradcze zawiodą, to:

- ***pierwotny próg wzbudzenia*** (niepowodzenie) - pojawia się wtedy, gdy zachowania zaradcze (wrodzone, nabyte) zawiodą, należy wtedy przejść do nowych zachowań;
- ***próg frustracji*** - sytuacja zagrożenia oceniana jest jako przekraczająca zdolności organizmu do jej przewyciężenia za pomocą dostępnego repertuaru zachowań zaradczych, z tym progiem związana jest percepcja niebezpieczeństwa;
- ***próg stresu*** - związany jest ze spostrzeganiem zagrożenia i intensyfikacją reakcji samoobronnych, wyczerpanie repertuaru zachowań samoobronnych prowadzi do ostatniego progu wyczerpania;
- ***próg wyczerpania*** - związany jest ze spostrzeganiem bezradności i braku nadziei, dochodzi do spadku aktywności zachowań zaradczych.

Po przeanalizowaniu podstawowych pojęć pierwotnej definicji stresu sformułowano nową: jako stan organizmu, kiedy spostrzega on, że jego dobre samopoczucie jest zagrożone i należy skupić siły na samoobronie [7].

Koncepcja transakcyjna stresu Lazarusa i Folkman

Lazarus i Folkman zwracają uwagę na wzajemne oddziaływanie jednostki na otoczenie i łączenie się w całość, wprowadzając termin transakcja. Stresem jest dla nich „relacja osoby z otoczeniem, oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” [50]. O uznaniu sytuacji za stresową decyduje subiektywny odbiór znaczenia dla danej jednostki w niej uczestniczącej [27]. Podstawowym mechanizmem psychologicznym odpowiedzialnym za różnice w ocenie jest ocena poznawcza zagrożenia (będąca mechanizmem oceniającym, interpretującym). Zakładając, że emocje są rezultatem aktywności poznawczej wyróżniamy dwa rodzaje oceny: pierwotną i wtórną. Pierwsza ocenia, czy docierający do mózgu bodziec jest stresem czy nie, jeśli bodziec nie jest uważany za szkodliwy to może występować

jako ocena: bez znaczenia, sprzyjająco- pozytywna, jeśli bodziec jest uznany za stresor powstaje: stan napięcia [54].

Sytuacja stresowa w ocenie pierwotnej może być ujmowana jako:

- **krzywda lub strata** - dotyczy już zaistniałej sytuacji, utraty wartościowych obiektów (śmierć bliskiej osoby),
- **zagrożenie** - odnosi się do szkód, które jeszcze nie wystąpiły, są jedynie przewidywane,
- **wyzwanie**- ma związek z przewidywaniem, ale dotyczy sytuacji, gdzie możliwe są zarówno szkody i straty jak i korzyści.

Każda z powyższych ocen charakteryzuje się innymi emocjami:

- z krzywdą związane są uczucia złości, żalu, smutku,
- z zagrożeniem strachu, lęku, zmartwienia,
- z wyzwaniem związane są zarówno emocje negatywne podobne do zagrożenia, jak i pozytywne: nadzieja, zapał, podniecenie.

Różnica między pierwotną oceną, a wtórna polega na tym, że wtórna jest dalszym procesem poznawczym, jej zadaniem jest podjęcie działań w celu usunięcia przyczyn stresu lub poradzenia sobie ze stresem [27].

Koncepcja zachowania zasobów Hobfolla

Swoją teorię wyjaśnił następująco: ludzie dążą do zachowania i powiększania tego, co jest dla nich ważne, cenne tym czymś są „zasoby”. Stres pojawia się wtedy, gdy dochodzi do utraty zasobów lub gdy zainwestowane zasoby przynoszą efekty odmienne od oczekiwanych.” Stresem jest reakcja na otoczenie, w którym występuje: groźba czystej utraty sił, rzeczywista ich utrata lub brak sił spowodowany wyeksploatowaniem” [30].

Hobfoll wyodrębnia następujące rodzaje zasobów, które są pożądane, a ich brak może powodować stres:

- **zasoby materialne** - są to przedmioty (np. samochód, dom),

- **zasoby osobiste** - są to umiejętności danej osoby (kompetencje zawodowe, społeczne) i właściwości osoby (samoocena, optymizm, nadzieja, temperament),
- **zasoby stanu** - są to możliwości pozwalające na zdobycie innych zasobów (zdrowie, stała posada, udane małżeństwo, awans zawodowy),
- **zasoby energii** - związane są z trzema pozostałymi zasobami (wiedza, pieniądze, czas) [93].

W odniesieniu do zasobów wyróżniamy dwa cykle: strat i zysków. Autor dowodzi, że utrata zasobów ma dużo gorsze konsekwencje niż ich zysk. Nie umniejsza jednak znaczenia zysków, które wg Hobfolla osłabiają negatywne działanie utraty. W dalszym rozumieniu wskazuje na inwestowanie zasobów jako ochrony przed ich utratą. Dla przykładu osoby posiadające większe zasoby są mniej podatne na ich utratę i posiadają większe zdolności w uruchamianiu spirali zysku, nawet kiedy zasoby są tracone. Natomiast osoby, którym brakuje zasobów są bardziej podatne na ich utratę, a początkowa strata powoduje uruchomienie spirali strat. Koncepcja sytuacji trudnych Tomaszewskiego. Przedstawicielem nowego spojrzenia jest Tomaszewski, wskazuje na dwa typy sytuacji: sytuacja trudna i sytuacja normalna, które różnicuje struktura czynności. O sytuacji normalnej mówimy wtedy, gdy struktura jest względnie ustabilizowana, gdy występuje zgodność między elementami składowymi tej struktury. Sytuacja trudna pojawia się wtedy, gdy zachwiana zostanie równowaga między poszczególnymi elementami struktury [93]. „Przez sytuacje trudne rozumiemy, najogólniej mówiąc, takie sytuacje, w których zachodzi rozbieżność między potrzebami i zadaniami człowieka a możliwościami zaspokojenia tych potrzeb lub wykonania zadania” [93]. Sytuacji trudnej przypisuje autor status pojęcia *stres psychologiczny*. Możemy mieć do czynienia z sytuacją trudną (stresem) o charakterze subiektywnym- gdy zachwianie równowagi między składowymi struktury czynności spowodowane jest

cechami podmiotu (choroba, zmęczenie) lub z sytuacją trudną (stresem) o charakterze obiektywnym- dotyczy ona cech samego zadania lub warunków zewnętrznych, w jakich zadanie jest wykonywane [93].

4.1.3. Przyczyny stresu

Różni badacze inaczej opisują mechanizmy powstania stresu w zależności od orientacji teoretycznej oraz systemu pojęć i terminów, które wykorzystują do jego wyjaśnienia. Rozbieżność poglądów w sprawie genezy stresu jest zdecydowanie mniejsza. Bardzo często to samo zdarzenie prowadzące do powstania stresu u jednostki jest opisywane poprzez niejednolite koncepcje i odmienne stanowiska teoretyczne [54]. Poszczególne stanowiska wyjaśniające przyczyny stresu w oparciu o odrębne koncepcje.

Koncepcja: Stresory i sytuacje trudne

Wheaton uporządkował stresory (czynniki wywołujące stres) według czasu ich trwania, wymiaru dyskretność - ciągłość. Stresory dyskretnie mają wyraźne ramy czasowe, mogą to być nagle urazy dalej są wydarzenia życiowe, pośrodku wymiaru umieszczone zostały trudności życia codziennego odnoszące się do przewlekłości. Wyróżniamy jeszcze stresory makrosystemowe, związane z warunkami życia w społeczeństwie (bezrobocie, przestępczość). Bliżej końca wymiaru znajdują się niespełnienia, czyli oczekiwane pożądane zdarzenia, które nie następują (brak oczekiwanego awansu w pracy). Na samym końcu jako najbardziej ciągle umieszczone zostały chroniczne stresory, są to przewlekłe w oddziaływaniu okoliczności czy czynniki (poważna choroba, złe warunki lub przeciążenie w pracy). Wymienione stresory przedstawione zostały na rysunku 7.



Rys. 7. Opracowanie własne na podstawie: *Klasyfikacja stresorów oparta na kryterium miejsca na wymiarze dyskretność- ciągłość* (Łosiak, 2008)

Klasyfikacja stresorów Lepore'a i Evansa wyróżniają:

- **kataklizmy**, dotyczące duże grupy ludzi (trzęsienia ziemi, powódzie),
- **poważne zdarzenia życiowe**, o charakterze jednostkowym (rozwód, utrata pracy, groźna choroba),
- **uciążliwości życia codziennego**. (problemy finansowe, bariery biurowe),
- **środowiskowe** (hałas zatłoczenie, skrajne temperatury),
- **stresory roli** (trudności związane z pełnieniem ról społecznych zawierających sprzeczne wymagania, a także związane z pracą, przeciążeniem).

Opisywanie przyczyn stresu opierające się na sytuacji trudnej Tomaszewskiego, rozróżnia pięć rodzajów sytuacji trudnych:

- **deprywacja** - pozbawienie jednostki czegoś niezbędnego do życia i funkcjonowania (brak pokarmu, wody, niezaspokojenie potrzeby kontaktu emocjonalnego),
- **przeciążenie** - kiedy człowiek funkcjonuje na granicy swoich możliwości fizycznych i psychicznych,

- **utrudnienie** - kiedy na drodze działania pojawiają się przeszkody albo zahamowanie przez braki,
- **konflikt** - doświadczanie przeciwstawnych pragnień czy tendencji,
- **sytuacja zagrożenia** - przewidywanie przez jednostkę utraty czegoś ważnego: zdrowia, pozycji społecznej, dóbr materialnych.

Koncepcja: Utrata zasobów osobistych

Hobfoll wskazuje na utratę zasobów (przedmiotów - dom, samochód; warunków - zatrudnienie, małżeństwo; cechy osobowości - optymizm, pewność siebie, umiejętności; pokładów energii jednostki - pieniądze, wiedza cennych i niezbędnych do przetrwania), a także zagrożenie ich utraty będące przyczyną stresu.

Koncepcja: Ocena poznawcza

Pozwala na zrozumienie zróżnicowania ludzi w porównywalnych warunkach, procesy poznawcze decydują, czy mamy do czynienia ze stresem czy nie. Ocena poznawcza polega na tym, że kiedy spostrzegamy jakiś obiekt, to równoległe przebiega proces oceniający czy coś jest korzystne, niekorzystne czy obojętne. Czynniki modyfikujące ocenę, są następujące:

- **podmiotowe**, tu wyróżniamy dwa: przekonania jednostki (dotyczące osobistej kontroli i egzystencjonalne - odnoszące się do Boga czy przeznaczenia) i jej zaangażowania (wszystko to, co stanowi wartość dla jednostki - jej potrzeby, motywy, czy cele działań),
- **sytuacyjne**, są to formalne właściwości sytuacji takie jak: nowość, przewidywalność, niepewność dotycząca wystąpienia zdarzenia, charakterystyki,
- **czasowe** - czas trwania, bliskość pojawienia się i niepewność związana z czasem wystąpienia zdarzenia [54].

4.1.4. Skutki stresu

W literaturze można zauważyć różne próby klasyfikacji następstw stresu, biorąc pod uwagę czas ich trwania, a także zmiany jakie powodują w różnych procesach. Stres powoduje różne zmiany w organizmie człowieka, w procesach fizjologicznych, psychologicznych, zachowaniu, zdolności do pracy, a także w ogólnym stanie zdrowia.

T. Cox przedstawił następujące zmiany wywołane przez stres:

- **fizjologiczne** (wzrost poziomu niektórych hormonów we krwi i moczu, wzrost poziomu glukozy we krwi, przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia tętniczego, „suchość” w jamie ustnej, wzmożone wydzielanie potu, rozszerzenie źrenic, utrudnione oddychanie, naprzemienne uczucia gorąca i zimna, wrażenie dławienia czy ucisku w gardle);
- **psychologiczne** (obejmują poczucie napięcia, rozdrażnienie, „nerwowość”, agresywność, zmęczenie, rozczarowanie, poczucie osamotnienia, tęsknotę, apatię, przygnębienie, depresję, czasem poczucie winy i wstydu, obniżenie samooceny. Ujawnia się brak koncentracji, trudności w zapamiętywaniu i przypominaniu, utrudnienie myślenia- rozkojarzenie, niezdolność podejmowania decyzji i nadmierne uwrażliwienie na krytykę);
- **w zachowaniu** (zwiększona pobudliwość, niepokój, impulsywność działania, wyładowania emocjonalne, zaburzenia mowy, czasem nerwowy śmiech, wzmożony apetyt lub brak apetytu, skłonność do używania narkotyków, alkoholu i palenia tytoniu);
- **wpływ na stan zdrowia** (ogólne osłabienie, brak lub opóźnienie miesiączki, bóle pleców i w klatce piersiowej, bóle i zawroty głowy, migreny, „mroczyki” przed oczami, bezsenność, koszmary nocne, biegunkę, zwiększona częstotliwość oddawania moczu, osłabienie popędu płciowego,

owrządzenia i choroby: astmę, cukrzycę, chorobę wieńcowa serca, nerwice i w skrajnych przypadkach psychozy);

- **zdolność do pracy** (mniejsza zdolność do wykonywania pracy, człowiek jest roztargniony, jego stosunki ze współpracownikami pogarszają się lub stają złe, narastają konflikty z innymi ludźmi, wzrasta zagrożenie urazami, brak satysfakcji i zadowolenia z pracy, obniża się jej wydajność, pojawia się skłonność do częstych zmian pracy) [63].

Jednak najbardziej rozpowszechniony jest podział stresu w zależności od czasu ich trwania na następstwa wczesne (krótkotrwałe) i późne (długotrwałe).

A. Krótkotrwałe - zmiany pojawiające się bezpośrednio po pojawieniu się stresu, trwają zazwyczaj krótko, mają chwilowy charakter:

- przyspieszony płytki oddech,
- bóle głowy,
- mdłości,
- zgaga,
- zimne poty,
- ucisk lub pustka w żołądku,
- częste oddawanie moczu,
- skurcze mięśni,
- zaniki pamięci,
- napady paniki,
- zaparcia,
- biegunka,
- bezsenność,
- obniżenie nastroju,
- pogorszenie sprawności działania.

B. Długotrwałe - pojawiają się w dłuższej perspektywie czasowej, gdy stan stresu się przedłuża:

- wrażenie braku powietrza (hiperwentylacja),
- bóle brzucha (gruczoły trawienne produkujące soki trawienne zwalniają tempo pracy ograniczając zdolność żołądka do strawienia pokarmu),
- problemy gastryczne (zwiększenie wydzielania kwasu żołądkowego- drażnienie ścianek żołądka),
- obniżenie odporności może przyczynić się do częstszych przeziębień,
- wrzodowe zapalenie okrężnicy,
- wrzody układu trawienego,
- astma,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- alergie,
- choroby skóry,
- u dzieci najpoważniejszym skutkiem może być zahamowanie wzrostu,
- pogorszenie funkcjonowania społecznego,
- pogorszenie samooceny,
- pesymistyczna postawa,
- wypalenie zawodowe (poczucie bezradności),
- depresje,
- impulsywność, drażliwość [96].

4.1.5. Metody radzenia sobie ze stresem

Różnego rodzaju wydarzenia i sytuacje życiowe powodują w organizmie człowieka zmiany, które moglibyśmy nazwać stresowymi. Wielu tych wydarzeń nie jesteśmy w stanie uniknąć, ponieważ nie możemy całkowicie odizolować się od innych ludzi, od wpływu czynników fizycznych czy

biologicznych (np. bakterie czy wirusy) na nasz organizm, nie potrafimy przewidzieć wszystkich potencjalnych zagrożeń i zapobiec ich pojawieniu się (niektóre spośród nich są nagle nieoczekiwane). A zatem możemy próbować nie dopuścić do ich powstania i ich wpływu na nasz organizm, ograniczyć ten wpływ czy też radzić sobie z jego skutkami [96]. Proces radzenia sobie wg Lazarusa i Folkman definiujemy jako: „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki (efforts), mające na celu opanowanie (to manage) określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez jednostkę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” [85]. Nie ma jednej uniwersalnej recepty jak radzić sobie ze stresem. Człowiek dysponuje wieloma sposobami adaptacji do określonych warunków, sposoby te zależą od różnych czynników:

- cech charakteru,
- w jaki sposób funkcjonuje organizm człowieka (układ nerwowy),
- osobowości człowieka (elastyczność),
- jego inteligencji,
- wcześniejszych doświadczeń z sytuacjami stresowymi,
- natury sytuacji stresowych (jak silne są to warunki stresowe w jakich musi funkcjonować człowiek),
- rodzaju sytuacji stresowej (czy oczekujemy na zabieg operacyjny, egzamin czy ślub),
- intensywności stresu,
- indywidualnych właściwości człowieka,
- wieku,
- płci,
- wykształcenia.

Sposoby radzenia sobie ze stresem można pogrupować następująco:

A. Na typowe sposoby radzenia sobie:

- unikanie sytuacji trudnych albo wycofywanie się z nich- niedopuszczanie do powstania sytuacji, które oceniane są jako potencjalnie stresotwórcze (np. wyjście ze spotkania, które jest dla nas niewygodne pod jakimkolwiek pretekstem);
- odsuwanie (odkładanie w czasie) tego co stanowi źródło stresu (np. odkładanie wizyty u lekarza, rozmowy);
- nabywanie doświadczenia i wprawy w wykonywaniu zadania- osvajanie z zadaniem, poszukiwanie informacji o zdarzeniu lub sytuacji (np. o egzaminatorze i przebiegu egzaminu);
- przewidywanie zdarzeń - wcześniejsze przeżycie emocjonalne zdarzenia, próby przygotowania się (np. przygotowanie do publicznego występu, randki);
- odwracanie uwagi od źródła stresu, lekceważenie niebezpieczeństwa, pomniejszanie znaczenia celu działania i ewentualnej porażki czy straty (np. studenci przed egzaminem);
- wykonywanie intensywnego wysiłku fizycznego albo silnej koncentracji na jakiejś czynności (np. intensywne przyglądanie się paznokciom czy czubkowi buta);
- korzystanie z pomocy innych ludzi - potrzeba zbliżenia się do innych ludzi, identyfikacja z grupą. Czasami jednak osoby izolują się, potrzebują samotności (np. mężczyźni nie chcą być uznani za mazgajów) [63].

B. Na sposoby według Lazarusa i Folkman

Najbardziej znaną i najczęściej cytowaną koncepcją radzenia jest koncepcja Lazarusa i Folkman. Wychodząc ze swojej teorii poznawczej wskazują na istotę subiektywnej oceny relacji pomiędzy osobą a otoczeniem, jak również subiektywnej oceny własnych możliwości. „Podmiot rozstrzyga o tym, czy

dana sytuacja jest stresowa, a nie obiektywne cechy tej sytuacji. Podobnie, subiektywne spostrzeżenie własnych możliwości sprostania wymaganiom stawianym przez otoczenie decyduje o zachowaniu jednostki w tej sytuacji, a nie rzeczywiste jej właściwości” [28]. Przypisują oni procesowi radzenia dwie funkcje: instrumentalną zorientowaną na problem, poprawę relacji podmiotu z otoczeniem oraz funkcję samoregulacji emocji. Obie funkcje nie są całkowicie niezależne i rozłączne, przeplatają się i wzajemnie na siebie oddziałują. Przykłady relacji między nimi:

- jedna forma radzenia spełnia jednocześnie obie funkcje (uczenie się przed egzaminem służy wykonaniu zadania wraz ze zmniejszeniem poczucia lęku);
- spełnienie jednej funkcji wyklucza spełnienie drugiej (picie alkoholu zmniejsza stres, obniża napięcie, ale uniemożliwia wykonanie zadania);
- spełnienie jednej funkcji bez żadnych skutków dla drugiej: ani dodatnich, ani ujemnych (stosowanie mechanizmów obronnych w celu poprawy stanu emocjonalnego w przypadku nieuleczalnie chorych bez zmiany stanu zdrowia);
- naprzemienna realizacja obu funkcji. Koncentracja na jednej pogarsza możliwości realizacji drugiej, ale umożliwia powrót do niej w przyszłości (wykonywanie badań kontrolnych u osób zarażonych wirusem HIV wywołuje niepokój, co prowadzi czasem do rezygnacji z kontroli medycznej. Jednak wsparcie ze strony bliskich łagodzi napięcie i po jakimś czasie ludzie powracają do korzystania ze służby zdrowia) [27].

C. **Wielu badaczy wskazuje na cztery style radzenia sobie:**

- **pierwszy:** duża czujność - silne unikanie charakteryzuje się bogatymi zasobami zarówno strategii czujnych jak i unikowych; osoby takie są w stanie radzić sobie zarówno wykorzystując informacje o sytuacji stresowej, jak i chroniąc się przed takimi informacjami;

- **drugi:** duża czujność - słabe unikanie oznacza obfitość strategii czujnych i ubóstwo strategii unikowych. Osoby takie są dobrze przygotowane do poszukiwania i wykorzystywania informacji, ale słabo wyposażone w strategię unikania informacji;
- **trzeci:** mała czujność - silne unikanie osoby takie charakteryzuje deficyt strategii umożliwiających uzyskiwanie i wykorzystywanie informacji, ale są one dobrze wyposażone w strategię chroniącą przed sygnałami stresowymi;
- **czwarty:** mała czujność - słabe unikanie osoby takie są mało zaradcze w sytuacjach stresowych, są one słabo wyposażone w oba rodzaje strategii [28].

D. Na klasyfikacje Endlera i Parkera z 1990 roku, wyróżniają się style radzenia:

- styl skoncentrowany na zadaniu - charakteryzuje się poszukiwaniem rozwiązań problemu poprzez przekształcanie sytuacji problemowej. Jednostka wykorzystuje swoje wcześniejsze doświadczenia, szuka również nowych rozwiązań;
- styl skoncentrowany na emocjach - polega na koncentrowaniu na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych. Jednostka podejmuje działania mające zmniejszyć napięcie emocjonalne, które może nasilać dystres emocjonalny;
- styl skoncentrowanych na unikaniu - charakteryzuje się wystrzeganiem myślenia o sytuacjach stresowych. Jednostka odwraca uwagę od wszystkiego co wiąże się ze stresem, angażując się w różne czynności zastępcze np. oglądanie telewizji, sen, objadanie się [24].

Styl radzenia sobie ze stresem jest przez nich rozumiany jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych [24].

E. Wśród sposobów znajduje się też *transcendentalna medytacja*:

Jest ona łatwą do nauczenia techniką psychorelaksacyjną. Polega na odpowiednim wybraniu, przez nauczyciela, do właściwości psychicznych ucznia, zespołu dźwięków zwanych mantrą. Medytujący powtarza je codziennie w dwóch sesjach, rano i wieczorem przez 15 do 20 min. Jej celem jest dotarcie do swojego wnętrza za pomocą określonej formy koncentracji, ułatwia przywrócenie i utrzymanie równowagi wewnętrznej, zarówno biologicznej jak i psychicznej. Zaobserwowane zmiany u osób poddających się długotrwałej medytacji są widoczne na różnych poziomach funkcjonowania człowieka:

- zmiany biochemiczne (zmniejszenie się poziomu kortykozolu, hormonu kory nadnerczy, spadek cholesterolu, wzrost hemoglobiny we krwi, spadek zużycia tlenu podczas medytacji i spadek ilości wydychanego dwutlenku węgla mogą wskazywać na zwolnienie procesów metabolicznych w trakcie medytacji, organizm zużywa mniej energii jest bardziej odprężony);
- zmiany wegetatywne (obniżenie skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi, wzrost wydolności układu sercowo - naczyniowego, wzrost przepływu krwi w naczyniach mózgowych, wzrost wrażliwości słuchowej oraz zdolności różnicowania bodźców słuchowych);
- zmiany w mózgu (wzrost uporządkowania i integracji czynności mózgu, zmniejszenie czasu latencji <od zadziałania bodźca do reakcji> słuchowych i wzrokowych wskazujących na łatwiejszy przebieg procesów informacyjnych w mózgu);
- zmiany psychologiczne (spadek poziomu neurotyczności człowieka, oraz cechy lęku, polepszenie funkcji intelektualnych i zdolności uczenia się, a także zmiany w kontaktach z innymi ludźmi jak wzrost spontaniczności, naturalności w zachowaniu, zdolność utrzymywania bliskich kontaktów z innymi ludźmi, spadek liczby zachowań agresywnych i osłabienie

tendencji do dominowania nad innymi. Zauważa się również polepszenie nastroju, rzadsze popadanie w depresje[63].

Stres jest naturalną i nieuniknioną częścią naszego życia. Wielu badaczy zajmujących się tym tematem podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu, a brak reakcji stresowej oznacza śmierć. Nie sam bodziec stresowy jest zagrażający, ale to jak na niego reagujemy. Sens w tym, aby nie unikać stresu, ale nauczyć się umiejętnego radzenia sobie z nim.

4.2. Procesy emocjonalne towarzyszące aktywności sportowej

Zarówno człowiek jak też zwierzę nie stanowi samowystarczalnemu układu, dlatego ciągle musi przyjmować coś z otaczającego świata. W tej ich zależności od otoczenia tkwi mechanizm aktywnego, a równocześnie selektywnego ustosunkowania się do otoczenia. Osobnik czegoś potrzebuje z otoczenia i to, czego potrzebuje, ma dla niego wartość pozytywną. Inne rzeczy są obojętne albo wręcz mogą szkodzić czy zagrażać życiu. Odzwierciedleniem tych różnorodnych relacji, zachodzących pomiędzy jednostką a otoczeniem, są właśnie emocje. Można więc emocje traktować jako istotny element zrównoważenia stosunku osobnik - otaczający świat [78].

4.2.1. Emocje w sporcie – podstawowe pojęcia

Proces emocjonalny jest odpowiedzią mechanizmów regulacji na sygnały posiadające znaczenie dla biologicznej bądź psychicznej równowagi podmiotu. Oznacza to, że np. niezaspokojenie potrzeb biologicznych może wywołać stany organiczne, które z kolei stają się źródłem procesów emocjonalnych. Szczególnie silne emocje mogą być wywołane przez bodźce bólowe. Natomiast potrzeby wyższego rzędu, jak też czynniki umożliwiające ich

zaspokojenie lub udaremniające je, stają się źródłem specyficznych procesów emocjonalnych, które nazywamy uczuciami. Uczucia według Reykowskiego [72] są utrwaloną gotowością do reagowania emocjonalnego wobec określonych obiektów, przede wszystkim zaś wobec pojedynczych osób, a także grup ludzkich, niekiedy instytucji lub wartości uznanych w społeczeństwie.

Istnieje wiele sposobów opisujących emocje. Uznano, że jeden z kluczowych procesów psychicznych, który określa zachowanie człowieka można opisać jako odrębną subiektywną kategorię zjawisk psychicznych (W. Wundt) lub jako odczucia, doznania, powstałe w wyniku zmian w organizmie wywołane jakimś zdarzeniem (W. James). Bliski ujęciu behawiorystycznemu był W.M. Biechtieriew, który określał emocje jako mimiczno-somatyczne reakcje. Podstawowa definicja emocje mówi, że są to silne uczucia (świadome lub nieświadome) o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego. Procesy emocjonalne to procesy psychiczne, których źródłem są przedmioty lub obiekty, zdarzenia, ludzie, słowa, a nawet własna osoba.

Według Obuchowskiego emocje są procesami psychicznymi stanowiącymi odzwierciedlenie komunikatu zawierającego informacje o wartości, jaką dla przystosowania człowieka mają aktualne układy sytuacji zewnętrznej i wewnętrznej [61].

Izarda twierdzi, że emocje to nazwa zawierająca aspekt neurofizjologiczny, neuromięśniowy i fenomenologiczny. Na poziomie neurofizjologicznym emocje określa się jako elektrochemiczną aktywność ośrodkowego układu nerwowego. Skórne zakończenia nerwowe twarzy i proprioreceptory w mięśniach twarzy również uczestniczą w regulacji emocjonalnej na poziomie neurofizjologicznym. Poziom neuromięśniowy emocji ukazuje się w formie gry mimicznej oraz niewerbalna ekspresja ciała.

Procesy emocjonalne dzielone są na:

- **uczucia** - to stan psychiczny człowieka odnoszący się do określonych ludzi, zdarzeń, otaczającego świata. Stanowią świadomą interpretację emocji, na podstawie doświadczeń, wzorów kulturowych obecnego stanu psychicznego. Podstawowymi uczuciami są: miłość, radość, obawa, lęk, smutek. Do uczuć wyższych zaliczają się uczucia moralne, estetyczne i intelektualne;
- **afekty** - są to uczucia, które powstają pod wpływem działania silnych bodźców zewnętrznych (gniew, rozpacz, radość, strach);
- **emocje** - silne wzruszenie, mocne uczucie, m.in. gniew, trema;
- **nastroje** - to uczucia długotrwałe o małej sile i cichym przebiegu, np. tęsknota, niepokój, smutek, radość;
- **namiętności** - to skłonność do przeżywania różnych nastrojów i afektów w związku z określonymi celami dążeń człowieka. Mają dużą siłę pobudzającą, ukierunkowują myśli, pamięć, spostrzeżenia. Są typowe dla wieku młodego i z czasem słabną, jednak niektóre tj. chciwość mogą narastać;
- **sentymenty** - odnoszą się do trwałych sympatii, bądź antypatii.

Istnieje wiele rodzajów czynności o podstawowym znaczeniu dla przetrwania, rozrodu i rozwoju, które bądź realizowane są skuteczniej z udziałem procesów emocjonalnych, bądź ich wykonanie bez udziału emocji jest niemożliwe. Są to np. czynności obrony lub walki w sytuacjach dramatycznych, wymagających maksymalnej mobilizacji wszystkich sił fizycznych i psychicznych oraz skrajnego wysiłku. Taka mobilizacja nie wydaje się możliwa bez udziału silnych emocji. Mechanizmy intelektualne mogą przewyższać procesy emocjonalne w zakresie funkcji ukierunkowującej lub organizującej, lecz nie dorównują im w funkcji pobudzającej, zwłaszcza w odniesieniu do działań o wysokiej dynamice. Wydaje się zatem, że zaangażowanie emocjonalne jest niezbędnym

warunkiem wszelkiego rodzaju maksymalnych wyczynów ludzkich, bez których nie byłoby eksploracji globu i kosmosu, przemian społecznych i politycznych, rozwoju techniki i kultury, a także wszelkich osiągnięć sportowych. Właśnie bogactwo doznań emocjonalnych, nasycenie działalności sportowej momentami dramatycznymi przyciąga do niej miliony ludzi. Działalność sportowa jest więc w tym przypadku jednym ze środków, dzięki któremu mogą być realizowane różne przeżycia, które w konsekwencji wzbogacają życie człowieka [82]. Dla tego rodzaju przeżyć jest przecież typowa wysoka dynamika, zmienność, tj. gwałtowne przechodzenie do całkowicie odmiennych stanów emocjonalnych: w pewnej chwili może to być radość z odniesionego zwycięstwa, zachwyt, uniesienie, a po upływie sekundy – rozczarowanie, niezadowolenie, zmartwienie, potem znów nadzieja itp. Opisując działalność sportową, można zauważyć pewien paradoks: z jednej strony wyspecjalizowana technika, wyćwiczone i zrutynizowane programy czynności, w większości znani konkurenci i osiągnięte rezultaty, z drugiej – jednak duża niepewność, spekulacje, mylne przewidywania, „myślenie życzeniowe”. W ślad za niepewnością silne napięcie, zdenerwowanie, poczucie zagrożenia, lęk i ... przyjemność udziału [36]. Od początkowych prób wyjaśniania przebiegu procesów emocjonalnych podkreślano fakt, że procesy te ogarniają cały organizm. Pojawiająca się emocja pobudza bowiem wszystkie istotne dla funkcjonowania organizmu organy i układy. Poczynając od centralnego układu nerwowego (a zwłaszcza kory mózgowej), poprzez układ autonomiczny i związane z nim ośrodki podkorowe, a także narządy wykonawcze, tj. wszystkie rodzaje mięśni i gruczołów wydzielniczych.

To oczywiście rzutuje na zmiany organiczne w zakresie różnych układów, w tym w układzie krążenia (zmienia się tempo akcji serca, ciśnienie krwi, objętość naczyń krwionośnych), układzie oddychania (zmienia się tempo oddychania, amplituda i stosunek czasu trwania wdechu do wydechu), układzie

trawiennym (przy emocjach silnych – zwolnienie czynności ruchowej i wydzielniczej, przy długotrwałych – jej wzrost), napięciu mięśni szkieletowych, we wzroście wydzielania niektórych substancji biochemicznych, zmianach w składzie chemicznym krwi, temperaturze powierzchni ciała, rozszerzeniu źrenic, wzroście elektrycznego przewodnictwa skóry (reakcji skórno-galwanicznej), czy ilościowego spadku i zmianie składu chemicznego śliny [71]. Temu towarzyszą zmiany zachowania się wyrażone w mimice, pantomimice, zmianie głosu i całości reakcji motorycznych [88]. Niezależnie od typu osobowości, każdemu z nas trudno ukryć emocje, zdarza się również tak, że nie możemy nad nimi zapanować. Współcześni uczeni, jak Jessica L. Tracy, czy Richard W. Robins twierdzili, że ludzie posiadają paletę bazowych emocji, które są po prostu wrodzone. Specyficzną cechą emocji wrodzonych jest mowa ciała, którą rozumieją wszyscy ludzie na świecie, bez względu na pochodzenie i kulturę, w której się wychowali. Poprzez mimikę i gesty człowieka jesteśmy w stanie odczytać, czy jest to strach, radość, smutek, obrzydzenie itp. Sport jest rewelacyjnym dostarczycielem emocji zarówno dla zawodników biorących w nim udział jak i dla kibiców oglądających rozgrywkę. Często widać jest unoszenie rąk w górę i okrzyki szczęścia wykonywane przez sportowców i kibiców w trakcie powodzenia. Zauważyć też możemy gest opuszczenia głowy, zagryzienia zębów czy zaciśnięcia pięści w sytuacji przegranej. W pewnym stopniu emocje te są wrodzone, jednak wpływa na nie również społeczeństwo. Bardzo ważną emocją dla człowieka jest duma (także sportowa), która napędza wiele czynności człowieka. Emocje mogą być źródłem motywacji, mogą dodawać siłę i chęci, jednak niekontrolowane emocje mogą mieć zupełnie odwrotny skutek, jak np. „chora ambicja”, czy „chorobliwa nienawiść”. Emocje towarzyszą każdemu sportowi, najważniejsze jest to, żeby cieszyć się z samego faktu rywalizacji z innymi ludźmi. Ważne jest potrafić wygrywać i godnie przegrywać. Czasem emocje biorą górę i robimy rzeczy,

które później wydają nam się wręcz dziwne. W wielu meczach możemy oglądać jak emocje zawodników sięgają zenitu i zaczynają się przepychanki i bójk. Dlatego tak ważne jest umiejętność panowania nad własnymi emocjami. Psychikę można trenować, tak jak ciało. Zawodnik powinien kształtować nie tylko ciało i sprawność fizyczną, ale również psychikę. Każdy sportowiec powinien osiąść umiejętność kontroli własnych stanów emocjonalnych, opanowania się, musi zdobyć zdolność koncentracji i pewności siebie. Świat sportu dostarcza tak wielu emocji, że człowiek niewytrenowany psychicznie po prostu poddałby się i zrezygnował. Żadna inna dziedzina życia nie daje tylu emocji co sport. Z własnego doświadczenia wiem jak wielką satysfakcję daje pokonanie rywali czy poprawienie swojego wyniku sportowego. Zwycięstwo w zawodach daje poczucie szczęścia, spełnienia i dumy z samego siebie. Zawodnicy stojący na podium są bardzo szczęśliwi, niejednokrotnie możemy zauważyć na ich policzkach łzy szczęścia. Zwycięstwo mobilizuje do dalszej pracy, aby znów poczuć się wygranym. Ludzie zawsze mieli potrzebę poczucia nowych, pozytywnych emocji. Obecnie sportami dającymi niesamowite doznania wewnętrzne są sporty ekstremalne. Kto raz poczuje smak przezwyciężenia natury i pokonania własnych słabości, już zawsze będzie czuł potrzebę silnych doznań.

4.2.2. Emocje związane z udziałem w zawodach sportowych

Zjawiskiem, którego nie da się ominąć uprawiając jakąkolwiek dyscyplinę sportu, jest towarzyszące głównie w sytuacjach przedstartowych napięcie emocjonalne. W tego typu sytuacjach (stres) jest wywołane głównie pojawieniem się zagrożenia oczekiwań związanego z obawą o wynik rywalizacji. Rywalizacja i wynikający z niej stres związane są ze strukturą samego sportu i istotą współzawodnictwa, w którym dochodzi do konfliktu interesów, gdzie

mamy do czynienia z grą o sumie zerowej, to znaczy zwycięstwo jednego z uczestników pociąga za sobą porażkę drugiego. W takiej sytuacji nawet najlepsze przygotowanie do startu w zawodach (najczęściej inaczej niż w innych formach aktywności człowieka) nie daje wystarczającej gwarancji powodzenia.

Czynniki rzutujące na wielkość owego zagrożenia są uwarunkowane wielowymiarowo. Można zaliczyć do nich takie jak:

- specyfikę uprawianej dyscypliny i wynikające z tego niekiedy nawet fizyczne zagrożenie;
- niewłaściwą organizację i przebieg procesu treningowego;
- przerwy w treningu spowodowane np. chorobą czy kontuzją oraz wynikające z nich brak przygotowania do zawodów;
- stawiane do realizacji cele osobiste, a także formułowane przez trenera lub otoczenie zadania czy oczekiwania (poczucie odpowiedzialności za wynik sportowy);
- brak poprawnych relacji interpersonalnych;
- nieakceptowany styl kierowania zawodnikiem (zespołem), szczególnie uwidoczny w przedmiotowym jego traktowaniu;
- wysoka ranga oraz silna obsada zawodów;
- słaba odporność emocjonalna;
- małe doświadczenie (młody wiek, krótki staż treningowy) zawodnika (zespołu).

Jeżeli dodamy do tego często maksymalną intensywność, a niekiedy wręcz porażającą objętość obciążeń treningowych, które nawet na poziomie sportu młodzieżowego mogą sięgać wymiaru 60 godzin zajęć w tygodniu [70], mamy obraz wielkości realizowanego przez sportowca wysiłku fizycznego i psychicznego, prowadzącego do przekraczających niekiedy indywidualne możliwości przeciążeń wysiłkowych. Zagrożenia czy przeciążenia towarzyszące

aktywności sportowej przejawiają się w reagowaniu strachem (niepokojem). Cratty [8] uważa, że u zawodników można wyróżnić następujące kategorie strachu:

- niepokój o wynik osobistego wystąpienia,
- strach przed społecznymi skutkami wyniku,
- strach przez kontuzją lub bólem,
- strach przed koniecznością przerwania uprawiania sportu z powodu wieku lub przyczyn fizjologicznych,
- strach przed skutkami własnej agresywności lub agresji ze strony innych.

Jak z powyższego wynika, o strachu towarzyszącym uprawianiu sportu można mówić w kategoriach fizycznych oraz społecznych. Przy czym szczególnie wyczyn sportowy, poprzez stwarzanie wielorakich sytuacji trudnych, staje się dla zawodników istotnym źródłem emocji negatywnych. Rodzi to określone problemy, wyrażające się w zjawisku swoistego wypalania się psychicznego sportowców. Równocześnie wiadomo, że o uzyskanym przez zawodnika lub zespół wyniku sportowym często decyduje sfera emocjonalna. Temu towarzyszą stany startowe, mające głęboki sens biologiczny i psychiczny, przygotowują bowiem organizm do czekającego go wysiłku. Biorąc pod uwagę emocje związane z udziałem w zawodach sportowych, można wyróżnić trzy ich rodzaje:

- emocje pojawiające się przed startem (przedstartowe),
- emocje towarzyszące startowi w zawodach (startowe),
- emocje występujące po zawodach (postartowe).

4.2.3. Emocje przedstartowe

Rozpatrując zagadnienie silnych emocji w kontekście ich wpływu na funkcjonowanie człowieka, niezależnie od ponoszonych przez organizm -

najczęściej negatywnych - skutków, poziom pobudzenia emocjonalnego rzutuje również na sprawność działania jednostki. Najogólniej rzecz ujmując, tylko emocja o natężeniu optymalnym (dostosowanym do sytuacji oraz możliwości indywidualnych jednostki) sprzyja skuteczności działania. Zarówno pobudzenia nadmierne jak też niewystarczające obniżają ową skuteczność.

Uwzględniając całą paletę możliwych do wystąpienia emocji przedstartowych, najczęściej wyodrębnia się ich trzy grupy:

- **stan gotowości startowej** - najbardziej pozytywny stan przedstartowy. Przejawia się on w napiętym oczekiwaniu, umiarkowanym pobudzeniu, odczuwaniu potrzeby kontaktu ze środowiskiem sportowym, nieznacznym zwiększeniu aktywności ruchowej, w chęci zmierzenia sił z przeciwnikiem, czasem, przestrzenią, gotowości do podjęcia rywalizacji sportowej. W stanie gotowości startowej zawodnik osiąga optymalny poziom napięcia emocjonalnego, stopień mobilizacji odpowiada trudności zadania sportowego, a planowany wynik jest dla niego ważny i możliwy do osiągnięcia. Od strony fizjologicznej gotowość startowa przejawia się przyspieszeniem tętna i oddechu, lekkim poceniem się i niewielkim drżeniem kończyn (tremorem);
- **stan gorączki startowej** - przejawia się silnym podnieceniem i zdenerwowaniem, zmiennością stanów uczuciowych i nastroju, zwiększoną pobudliwością nerwową i wrażliwością, gniewem, płaczem czy agresją (skrajne przypadki), natrętną potrzebą rozmów na temat startu i posiadanych szans (zniecierpliwieniem), zakłóceniem koordynacji ruchowej, spostrzegania, pamięci i myślenia, zaburzeniem wyuczonych nawyków ruchowych (umiejętności technicznych). Towarzyszy temu znaczne przyspieszenie tętna i rytmu oddechowego, silne pocenie się, nadmierne drżenie kończyn i całego ciała, chłód w kończynach lub innych częściach ciała (np. na grzbiecie), wzmożona diureza i inne procesy wydalania. Zawodnik osiąga

taki stan, gdy napięcie przekracza poziom mobilizujący. Dzieje się tak najczęściej wówczas, kiedy silnej chęci sukcesu staje na przeszkodzie nadmierna trudność zadania (np. zbyt silny rywal lub słabsza „forma” sportowa). Nadmierne pobudzenie może być też spowodowane reakcją widzów lub zakłóceniem w przebiegu zawodów;

- występowanie stanu gorączki startowej jest zjawiskiem normalnym, pojawiającym się w zawodach o wysokiej randze i odpowiedniej obsadzie nawet u najlepszych. Wynika on przecież ze wspomnianego już wcześniej **zagrożenia** aspiracji i **oczekiwań** związanych z planowanym wynikiem, które najczęściej przewyższają nie tylko dotychczasowe osiągnięcia, ale niekiedy też możliwości. Zadaniem szkoleniowca będzie zatem przekonanie podopiecznego, że nie jest to jakieś groźne fatum, które przekreśla szanse zawodnika na sukces sportowy, który może, ale wcale nie musi utrudnić skuteczne działanie i który wcale nie jest obcy również jego rywalom. Możliwości przeciwdziałania stanowi nadmiernego pobudzenia jest wiele. Prezentowany nieco później repertuar sposobów kształtowania odporności emocjonalnej sportowca może i powinien być wykorzystywany również w sytuacjach przedstartowych;
- **stan apatii startowej** - przejawia się w ogólnym zniechęceniu, obniżonej pobudliwości nerwowej (osłabieniu spostrzegawczości oraz koncentracji uwagi), obniżeniu aktywności ruchowej w stosunku do normalnego zachowania się, a nawet zniechęceniu do wysiłku i startu, złym samopoczuciu, senności (chęci ziewania) oraz izolacji, unikaniu rozmów na temat startu, uczuciu braku sił i subiektywnie postrzeganym wyczerpaniu fizycznym, stanach lękowych i bezsensowności. Obniżone pobudzenie emocjonalne może być spowodowane hamowaniem ochronnym (związanym ze zmęczeniem a nawet wyczerpaniem nerwowym organizmu), wywołanym silnym i długotrwałym pobudzeniem emocjonalnym (gorączką startową),

wywołującym (wtórnie) zniechęcenie, a nawet chęć rezygnacji ze startu w zawodach [17].

4.3. Psychologiczne skutki uzyskanego wyniku sportowego

O ile emocje przedstartowe związane z nadzieją na pomyślny rezultat służą mobilizacji organizmu do wysiłku, to zbyt długo utrzymujące się napięcie „postartowe”, związane nie tylko z goryczą porażki, ale często również z euforią zwycięstwa, może opóźnić powrót do równowagi psychicznej, zakłócając dalsze funkcjonowanie zawodnika. Jednak to, w jaki sposób wynik zawodów wpłynie na psychikę uczestniczącej w nich osoby, zależy będzie nie tyle od uzyskanego rezultatu, co od właściwie przeprowadzonej przez szkoleniowca analizy przebiegu rywalizacji i na jej tle uzyskanego wyniku.

Nie jest tajemnicą, że rezultatom działalności sportowej towarzyszą bardzo silne emocje. Euforyczna radość manifestowana po zwycięstwie nie tylko przez zawodnika, ale także przez kibiców, czy wręcz uwielbienie kierowane pod adresem osoby odnoszącej spektakularny sukces, a z drugiej strony dezaprobata, a nawet potępienie ze strony otoczenia i obserwowane u zawodnika wręcz załamanie psychiczne – w przypadku doznania dotkliwej porażki wcale nie należą do rzadkości. Często nie dostrzega się, że różnica w poziomie funkcjonowania zawodnika (zespołu) w rywalizacji zakończonej sukcesem bądź porażką może być niewielka, że poza umiejętnościami na końcowy wynik w jednym przypadku ma pewien wpływ również przysłowiowy łut szczęścia, a w innym natomiast pech. Pozytywny wynik końcowy bynajmniej nie oznacza, że w trakcie rywalizacji uczestnik nie popełnił błędów i na odwrót. Porażka wcale nie wyklucza, że pewne działanie zawodnika zasługuje na pozytywną ocenę. Zatem niezależnie od uzyskanego rezultatu, sposób widzenia przebiegu rywalizacji, a także samego wyniku końcowego powinien być

szeroki i wieloaspektowy. W każdym przypadku szkoleniowiec powinien starać się postrzegać przebieg rywalizacji w sposób racjonalny, w perspektywie zaprezentowanych przez zawodnika (zespół) umiejętności, a nie tylko samego wyniku. Niezależnie od uzyskanego wyniku, powinien on dostrzegać zarówno działania pozytywne jak też popełnione błędy, co poruszone w trakcie analizy wyniku zawodów może jedynie sprzyjać tonizowaniu napięcia emocjonalnego. W podnoszonym wyżej sposobie postrzegania uzyskiwanego wyniku szkoleniowiec powinien nie tylko sam zachować pewien dystans, ale uczyć zachowania podobnego dystansu u swoich podopiecznych. Pojedynczy start w zawodach nie może być celem samym w sobie, a uzyskany rezultat powinien być traktowany jako jeden z epizodów w całej działalności. Przygotowując zawodnika do zwycięstw, należy równocześnie uczyć spokojnego i godnego przyjmowania porażek, traktowania ich jako rzeczy normalnej. Sport jest bowiem taką dziedziną działalności, w której porażka jest rzeczą nieuniknioną. Godzi się przy tym podkreślić, że zależne od szkoleniowca, często nadmierne umotywowanie zawodnika do startu, zazwyczaj będzie nie tylko przeszkadzało w optymalnym wykorzystaniu posiadanych umiejętności, ale w przypadku poniesionej porażki utrudni powrót do równowagi psychicznej. W przypadku osiągniętego **sukcesu** sportowego u zawodnika najczęściej pojawia się uczucie radości, a niekiedy wręcz euforii. Niektórzy uczestnicy przeżywają swoją radość w sposób bardzo spontaniczny, inni w skupieniu. Można w pewnej przenośni określić, że sukces uskrzydla, dając poczucie wartości sportowej, motywując do dalszej pracy nad doskonaleniem swojej sprawności, do dalszych sukcesów. Jednak nie u wszystkich i nie w każdych warunkach odniesiony sukces staje się źródłem nowej energii, służącej wzmożeniu wysiłków do dalszego treningu. W niektórych sytuacjach osiągnięcie dobrego wyniku sportowego może wywierać skutki negatywne, powodując „uderzenie do głowy wody sodowej.” Zawodnik nabiera przesadnej pewności siebie,

lekceważy rywali, uważa, iż nie mają oni szans nawiązania z nim walki. Bezpośrednią konsekwencją takiej interpretacji sukcesu sportowego może być zaniedbanie się w dalszych treningach, brak postępów, a w rezultacie – porażki. Można w tym miejscu postawić pytanie, dlaczego tak się dzieje? Otóż wydaje się, że niekiedy osiągając sukces sportowy, zarówno zawodnik jak i szkoleniowiec zadowolają się osiągniętym wynikiem, nie zwracając uwagi na popełnione przy tym błędy. Powoduje to pojawienie się złudnego uczucia osiągnięcia doskonałości sportowej. Właśnie tego rodzaju nieprawidłowe i nie do końca przemyślane uogólnienie osiągniętego rezultatu rodzi niepostrzeżenie u zawodnika nadmierną pewność siebie, która może negatywnie rzutować na jego wyniki w przyszłości. Niekiedy w takiej sytuacji w sporcie zespołowym zawodnik zaczyna przypisywać sukces tylko sobie, co w konsekwencji może zakłócać normalne stosunki pomiędzy nim a innymi zawodnikami. Wówczas sukces traci swój pozytywny wpływ, stając się dodatkowo przyczyną zaostrzenia wzajemnych stosunków w zespole. W przypadku poniesionej porażki, przeżywane przez zawodnika czy cały zespół uczucia są niekiedy krańcowo odmienne od tych, które towarzyszą sukcesowi. Obok zawodników, którzy niepowodzenia przyjmują spokojnie, inni mogą być wręcz załamani, reagując biernością i apatią. Na ogół porażce towarzyszy zniechęcenie do podejmowania dalszych wysiłków treningowych, niewiara we własne siły, a niekiedy wręcz chęć rezygnacji z dalszego uprawiania sportu. Zdarza się, że przegrywając ze słabszym przeciwnikiem, zawodnik (zespół) doznaje kolejnych porażek. Wówczas mamy do czynienia z pewnego rodzaju urazem psychicznym doznawanym po poniesionej porażce. Jednak nie zawsze wpływ porażki musi być negatywny. Niepowodzenie sportowe niejednokrotnie może być wykorzystane przez szkoleniowca dla mobilizacji zawodnika do zwiększonego wysiłku treningowego, chęci rewanżu itp. Jak się więc okazuje, zarówno w przypadku odniesionego sukcesu, jak też poniesionej porażki, uczestnik zawodów może

zostać umotywowany do przyszłej aktywności treningowej bądź też nie. Zależy to przede wszystkim od umiejętności psychopedagogicznych szkoleniowca [78].

ROZDZIAŁ 5.

CHARAKTERYSTYKA SPORTÓW EKSTREMALNYCH

5.1. Sporty lądowe

Na lądzie znaleźć można wiele wyzwań dla ludzi pragnących sprawdzić się w najtrudniejszych do przetrwania warunkach. Zdecydowana większość sportów ekstremalnych lądowych za scenerią ma krajobrazy, które jeszcze 100 lat temu uważane były za zupełnie niedostępne. Rozwój technologii umożliwił nam swobodne docieranie do takich miejsc, jednak przetrwanie w nich wymaga wielu umiejętności. Technice zawdzięczamy również zupełnie nowe, sztuczne krajobrazy. Miasto- to nieskończone kilometry betonowych chodników, chodów i poręczy. Stwarza warunki dla tych, którzy z braku czasu, lub pieniędzy nie mogą pozwolić sobie na igranie z żywiołami.

Naturalne wyzwania dały początek każdej ekstremalnej dyscyplinie. Sir Edmund Hillary zapytany o powody, dla których wspina się na najtrudniejsze szczyty na świecie, odpowiedział: „, dlatego, że po prostu są”. Można zauważyć, że sportowcy ekstremalni zupełnie inaczej postrzegają wszystko co nas otacza. Zwykły turysta zwiedzający góry zachwyca się krajobrazami, natomiast sportowiec ekstremalny rozgląda się za możliwymi drogami wspinaczki. Spacer po parku do dla zwykłego człowieka podziwianie natury, dla dekarza to szukanie schodów, poręczy i obmyślanie nowych trików. Można tu wymienić jeszcze wiele podobnych sytuacji z życia codziennego, które ukazują różnice w sposobie myślenia sportowca i zwykłego przechodnia.

Trudno powiedzieć jaka będzie kolejna nowa lądowa dyscyplina ekstremalna, która powstanie dzięki kolejnym postępom technicznym. Wraz z rozwojem techniki wzrasta ludzka potrzeba testowania własnych ograniczeń. Sportowcy ekstremalni z pewnością zaadaptują nowe technologie i sposób

myślenia, by zapewnić przyszłym pokoleniom ekstremalną zabawę na suchym lądzie [2].

Snowboarding

Wszystkie dyscypliny sportu są w pewnym stopniu ekscytujące, w przeciwnym razie stają się powszechne i nie wzbudzają emocji. Jazda na nartach była częścią życia ludzi zamieszkujących góryste, pokryte śniegiem obszary. Wraz z rozwojem turystyki jazda na nartach przestała być sportem dla bogaczy. Narciarstwo stało się sportem masowym. Nie trzeba było wiele czasu, aby zainteresowanie osiągnęło swe apogeum i zaczęło spadać. Wtedy nadeszła era snowboardingu.

Powstanie snowboardu datuje się na 1965 rok. Sport ten uległ dużym przemianom od czasu jego wynalezienia. Początkowo deska do snowboardu była prostą niewykończoną deską z doczepionymi metalowymi płozami, umieszczonymi z tyłu i służącymi do sterowania. Obecnie deski to wysokiej klasy konstrukcje z drewna lub pianki, które przez wiele lat były udoskonalane przez firmy związane z przemysłem narciarskim. Dzięki wieloletnim testom i udoskonaleniom dzisiejsze deski są tak stabilne i łatwe do kontroli, umożliwiając sportowcom jazdę w różnych warunkach pogodowych. Pierwsze wiązana uniemożliwiały dobry kontakt nóg z deską, tym samym utrudniały kontrolę ślizgu. Nowoczesny system wiązań dzieli się na dwie podstawowe kategorie: miękkie (soft boot) i twarde (hard boot). Miękkie wiązana są bardziej popularne umożliwiając utrzymanie butów w jednej pozycji, przeznaczone są do jazdy na wyznaczonych trasach. System wiązań twardych jest mniej popularny, polecany zawodowcom do szybkiej jazdy.

Jednym z pierwszych i głównym problemem snowboardzistów nie były jak to się może wydawać złe konstrukcje wiązań czy desek. Snowboardziści byli tak podekscytowani nową dyscypliną, że radość sprawiało im obmyślanie

i testowanie nowego, coraz lepszego sprzętu. Ich główną udręką byli narciarze, którzy nie chcieli zauważyć istnienia i rozwoju snowboardingu. Przez długi okres snowboardziści mieli zakaz korzystania z wyciągów narciarskich i jazdy na stokach. Do nasilenia konfliktu przyczyniła się również specyficzna moda i sposób bycia młodych ludzi jeżdżących na deskach. Narciarze sądzili, że nowe pokolenie bezcześci ich świętość, mianowicie narciarstwo alpejskie. Niepokoił ich odgłos wydawany przez deskarzy, który bardzo różnił się od dźwięku jadących nart. Dziś konflikt zaciera się, narciarze zmienili swój stosunek do nowej dyscypliny. Uświadomili sobie, że tak naprawdę są do siebie bardzo podobni, nastawieni są na dobrą zabawę, poprawę sprawności fizycznej, a przede wszystkim szanują góry.

Od czasu pojawienia się snowboardu zmienił się wygląd stoków. Powstały tzw. „place zabaw” z różnego rodzaju przeszkodami, skoczniami, koleinami a nawet wrakami samochodów i autobusów, nad którymi można przeskakiwać. Kolejną innowacją wprowadzoną na stoki była budowa specjalnych torów („half-pipe”). Jazda w tych miejscach umożliwia wykonywanie różnych akrobacji podczas skoków. Konstrukcje te cieszą się dużą popularnością i przyciągają coraz więcej zwolenników. Następną zabawą i ekscytującą konkurencją jest tzw. „boardercross”. Tory, w których porusza się snowboardzista wyposażone są w wyżłobione w ścianach „rozjazdy” w prawo i lewo, pozwalające osiągnąć większą prędkość. Między tunelami znajduje się wiele nierówności zwiększających trudność trasy. Kolejnym wielkim widowiskiem przyciągającym wielu zwolenników jest „big air”. Specjalnie na czas zawodów konstruowane są skocznie pozwalające zawodnikom nabierać odpowiedniej prędkości i wykonać wysoki skok. Jednak najbardziej niebezpieczne są zawody w jeździe ekstremalnej. Zawodnicy poruszają się na po tzw. „ścianach skalnych”. Zawody odbywają się w miejscach, w których nachylenie przekracza 50 stopni. Upadek z tego rodzaju stoku wyklucza uczestnika z konkursu i może

zakończyć się poważną kontuzją. Mistrzostwa świata w ekstremalnym snowboardingu nazywane są również zawodami o tytuł „króla i królowej stoku”. Jazda na stokach o znacznym koncie nachylenia wymaga bardzo dobrego przygotowania technicznego i psychicznego. Snowboard cieszy się coraz większą popularnością, wpływa on na modę sportową i sposób bycia na stoku. Jazda na desce w świeżym, głębokim i mięciutkim śniegu daje poczucie więzi z naturą. Jest dla wielu ludzi źródłem doznań duchowych [2].



Foto 1. Snowboarding

Źródło: <http://allsport4you.blogspot.com> (12.03.2021.)

Steep skiing

Wiele lat uważano, że narciarstwo to symbol sportu, dający nie tylko trening fizyczny, ale przede wszystkim niesamowite wrażenia. Rozwój technologii ułatwił ludziom opanowanie techniki jazdy, poprzez różnorodne konstrukcje nart, butów narciarskich, powstanie wielokilometrowych stoków, ratriki, skutery śnieżne, punkty widokowe, restauracje na szczytach gór. Jest jednak wielu narciarzy, którym nie wystarczają już przygotowane do jazdy stoki.

Usiłują oni dotrzeć do pierwotnej istoty narciarstwa naturalnego. Pragną, aby sport ten był tak jak dawniej sposobem sprawdzenia własnych możliwości jedynie w naturalnych warunkach. Narciarstwo ekstremalne staje się coraz bardziej popularne. Duży wpływ na rozpowszechnienie tej dyscypliny mieli Warren Miller i Greg Stump, których filmy o zjazdach ekstremalnych zyskały sławę na całym świecie. Steep skiing dla wielu ludzi stało się czymś więcej niż sportem, to pojedynek z naturą. Jazda na najbardziej stromych stokach, pokonywanie urwisk oraz skoki to dla narciarza duża dawka adrenaliny potrzebnej do życia. Narciarz uprawiający Steep skiing bez względu na stromość stoku i szerokość rozpadliny musi utrzymać kontrolę nad sprzętem. Utrata jej może spowodować wypadek zakończony nawet śmiercią. Fakt ten nie przeraża jednak narciarzy, dla tych paru sekund niesamowitych emocji warto ryzykować nawet własne życie. Steep skiing to najbardziej wyspecjalizowana odmiana nowoczesnego narciarstwa. Zawodnicy uważają, że jest to sport dla wszystkich narciarzy znudzonych jazdą po przygotowanych trasach i po stokach nie stawiających żadnych wyzwań. Nieodkryte, niebezpieczne tereny przyciągają możliwością sprawdzenia własnych sił, umiejętności i psychiki [2].



Foto 2. Steep skiing

Źródło: <http://www.chamonixchalet.info> (12.03.2021.)

Speed biking

Dyscyplina sportu ekstremalnego, którego celem jest osiągnięcie jak największej prędkości w zjeździe na specjalnie skonstruowanym rowerze górskim. Zawody rozgrywane są na ośnieżonych stokach o nachyleniu ok. 60 stopni. Specjalnie wyposażone rowery posiadają opony zaopatrzone w kolce, umożliwiające większą przyczepność. Specyficzna budowa roweru zmniejsza opór powietrza. Największe prędkości osiągnane podczas zjazdu sięgają 200 km/h.



Foto 3. Speed biking

Źródło: <http://mountainbikingscotland.blogspot.com> (12.03.2021.)

Speed skiing

Narciarstwo klasyczne samo w sobie jest sportem ekstremalnym, ale jedna jego odmiana spełnia bardziej niż inne wymogi ekstremalności. Speed skiing jest jednym z najbardziej ekstremalnych sportów. Zaakceptowany w Europie jako dyscyplina na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Lillehammer, nie spotkał się jednak z zainteresowaniem w USA, z uwagi na problemy

prawne. Zawodnicy tej dyscypliny poruszają się z prędkością nawet 240 km/h. Przy takiej prędkości narty nie dotykają już podłoża, ślizgają się na warstwie powietrza pomiędzy nimi a ziemią. Najmniejszy błąd narciarza poruszającego się z taką prędkością może okazać się śmiertelny. Jeżeli upadek nie spowoduje połamań, to nie uniknie poparzeń, powstałych wskutek tarcia o śnieg. Specjalny strój w tej dyscyplinie to podstawa. Na głowie mają dziwnie wyglądające kaski, aerodynamiczne kijki, opływowe buty, a wszystko to ma na celu zminimalizowanie oporów powietrza. Strój nie zdaje jednak egzaminu jako ochrona przed wysoką temperaturą. Osoby decydujące się na uprawianie Speed skiingu prócz olbrzymich umiejętności, niezwykłej kondycji fizycznej muszą wyróżniać się nie lada odwagą.



Foto 4. Speed skiing

Źródło: <http://jalopnik.com> (12.03.2021.)

Wrotkarstwo

Wrotki rozpoczęły karierę w 1979 roku, kiedy Scott i Brennan Olsen skonstruowali pierwsze usztywniane buty z kółkami. Początkowo wrotki były sposobem całorocznego treningu dla hokeistów i narciarzy. Gdy zauważono,

że wrotkarstwo umożliwia szybszy i mniej męczący trening mięśni nóg i pośladków, produkcja i sprzedaż wrotek nabrała olbrzymiego tempa. Wiązała się z tym również większa liczba obrażeń, dlatego w niedługim czasie zaczęto organizować akcje przekonujące wrotkarzy do stosowania sprzętu ochronnego. Szybko zaczęto wprowadzać innowacje, jak np. „street style”. Wrotkarze jeździli po mieście w poszukiwaniu czegokolwiek, co można przeskoczyć bądź ześlizgnąć się. Wymyślili cały szereg terminów na określenie ewolucji wykonywanych na ulicy i na torze. Większość nazw zaczerpnięta jest od deskorolarzy, podobnie jak większość ewolucji. W ramach wrotkarstwa wyróżnia się kilkanaście dyscyplin. Do każdego z tych stylów używa się innych rolek, posiadających inny rodzaj buta i kółek. Obecnie wyróżnia się:

- wrotkarstwo agresywne,
- wrotkarstwo fitness,
- jazdę figurową i synchroniczną,
- freeride – jazda w stylu dowolnym po mieście,
- wrotkarstwo hokejowe,
- wrotkarstwo rekreacyjne,
- wrotkarstwo szybkie,
- wrotkarstwo zjazdowe.



Foto 5. Wrotkarstwo

Źródło: www.wrotkarstwo.pl (12.03.2021.)

BMX

Małe rowery popularne w latach 60-tych i 70-tych zapoczątkowały zmiany w sposobie postrzegania jazdy na rowerze. Dzieciaki zauważyły, że są one bardziej zwrotne, a grube opony umożliwiają jazdę po wertepach. Rowerki te pozwalały na skoki z jeszcze większych wysokości i jazdę po trudnych nawierzchniach. W ten naturalny sposób powstała nowa dyscyplina sportu. Zawody BMX organizowane są by ułatwić dzieciom bezpieczne współzawodnictwo oraz przyciągnąć do sportu jak najwięcej młodzieży.

Początek lat osiemdziesiątych to dla BMX wyścigi torowe. Nie trzeba było długo czekać, aby powstała nowa odmiana tej dyscypliny.

Rowerzyści pragnący nowych wrażeń i adrenaliny, zapoczątkowali nowe odmiany BMX polegające na akrobacjach half-pipe (na pół rury), akrobacjach na płaskiej nawierzchni i skokach akrobatycznych. Dla potrzeb konkurencji ulepszono konstrukcję BMXów. Poruszając temat akrobacji na BMX należy wspomnieć o ośmiokrotnym mistrzy świata MtHoffmani, który nadał nowy kształt temu, co można robić w BMX. Ewolucje wykonywane na skoczni to m.in.:

- 540 – obrót o 544 stopni w czasie lotu nad krawędzią skoczni,
- 900 – obrót o 900 stopni w czasie lotu nad krawędzią skoczni, wykonywana przez najlepszych,
- TAIL WHIP – obrót trzymanego tylko za rączki kierownicy roweru o 360 stopni w czasie lotu nad krawędzią skoczni,
- PEG GRIND – ślizg wykonany na krawędzi skoczni na obydwu podnóżkach.



Foto 6. BMX

Źródło: www.tatoo-piercing-fryzury-freestyle.blog.onet.p (13.03.2021.)

Skateboarding

Istnieje parę historii związanych z genezą skateboardingu. Jedyny jak jaki można ustalić to, że zdobył popularność w latach pięćdziesiątych i miał swoje korzenie w surfingu. Pierwotna jego nazwa to „chodnikowy surfing”, była to alternatywa dla surferów w razie nieodpowiedniej pogody. W latach 70-tych dyscyplina została spopularyzowana przez grupę Z-Boys z Venice Beach w Kalifornii, która wprowadziła nową technikę jazdy o nazwie „surf style”. Rozwój sportu związany był z postępowaniem technicznym, w dużym stopniu unowocześnili deskorolki. Pierwsi skaterzy ćwiczyli w pustych basenach, z czasem zaczęto budować rampy. Powstały liczne skateparki, jednak z czasem wprowadzono kolejną odmianę dyscypliny, mianowicie street skating. Styl ulicznym polega na kreatywnym wykorzystywaniu infrastruktury miejskiej poprzez wykonywanie trików na różnych elementach życia codziennego: poręczach, ławkach, murkach, czy też najzwyczajszej jazdy po ulicach.

Skateboarding ze względu na swój urazowy charakter przez długi czas był zwalczany. Do tej pory rodzice w trosce o bezpieczeństwo dziecka zakazują mu uprawianie tej dyscypliny [2].



Foto 7. Skateboarding

Źródło: <http://www.mahalo.com> (13.03.2021.)

Street luge

Street luge to dziedzina sportów ekstremalnych, która w Polsce nie jest jeszcze dobrze znana. Został wymyślony przez Kalifornijskich skateboarderów, którzy marzyli o osiągnięciu jak największej prędkości na swoim sprzęcie. Początkowo ścigali się w dół stromej drogi siedząc lub leżąc na swoich deskach. Obecnie street luge polega na jeździe w pozycji leżącej na specjalnej desce. Swoim charakterem przypomina saneczkarstwo, jednak odbywa się latem na suchej nawierzchni. Najlepszymi trasami są strome, równe nawierzchnie, na których można osiągnąć powyżej 100 km/h. Rekordowe prędkości to nawet 150 km/h. Prędkość w tej dyscyplinie dostarcza sportowcom adrenalinę.

Osiągnięcie takich prędkości w dużej mierze zawdzięcza się wysokiej klasy sprzętom. Deski w street luge nazywane są ulicznymi raketami. Na pierwszy rzut oka przypominają zwykłe deskorolki, jednak to spostrzeżenie jest mylne. Uliczne rakiety są długą i sztywną konstrukcją z metalu i kompozytu. Kółka wyposażone są w bardzo wytrzymałe niewielkie łożyska przystosowanych do dużych prędkości. Zjazd można rozpocząć po ubraniu się w odpowiedni skórzany kombinezon. Niezbędny jest również kask, rękawice, buty spełniające rolę hamulców. Najważniejszą kwestią dla sportowców uprawiających street luge jest odpowiednia nawierzchnia. Przede wszystkim powinna spełniać parę punktów: małe natężenie ruchu, szeroka, najlepiej bez rowów, krawężników i barierek. Street luge ma tę przewagę nad innymi sportami ekstremalnymi, że deskę do jego uprawiania można zbudować samemu [4].



Foto 8. Street luge

Źródło: <http://dissiplinewear.blogspot.com> (13.03.2021.)

Speleologia

Speleologia inaczej zwana alpinizmem podziemnym uważana jest za bardzo niebezpieczny sport. Polega na odkrywaniu i penetrowaniu jaskiń, przy użyciu alpinistycznego i nurkowego. Uprawianie tego sportu wymaga przejścia odpowiednich kursów. Należy posiadać ważną kartę, która uprawnia do pokonywania trudności technicznych lub użycia sprzętu jaskiniowego. W jaskinie pasują ciężkie warunki tj. ciemność, wilgoć i zimno. Dodatkowo można natknąć się na ciasne szczeliny, czy różnego rodzaju przeszkody wodne. Podziemni alpinisci muszą być wyposażeni we właściwy sprzęt, w skład którego wchodzi: lampa karbidowa, reflektor elektryczny, kask, liny, rękawice, kalosze, itd. Koniecznym elementem jest uprząż jaskiniowa. Najbardziej popularne jaskinie w Polsce znajdują się w Tatrach Zachodnich (około 700) i na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej (około 1800). Sportowców uprawiających tę dyscyplinę urzekło niesamowite piękno podziemnej fauny i flory.



Foto 9. Speleologia

Źródło: <http://menstream.pl> (13.03.2021)

Kolarstwo górskie

Forma kolarstwa uprawiana za pomocą rowerów górskich, posiadających konstrukcje umożliwiającą poruszanie się na trudnych terenach. Najlepszymi trasami do uprawiania kolarstwa górskiego są strome stoki lub specjalnie przygotowane trasy. Wspólną cechą jest pokonywanie silnie nachylonej trasy obfitującej w liczne naturalne lub sztuczne przeszkody (muldy, koleiny, wi-raże, skocznie). W niektórych dyscyplinach kolarstwa freeride, slopestyle, przejazdy nasycone są w liczne skoki oraz wykonywanie przeróżnych sztuczek w powietrzu.



Foto 10. Kolarstwo górskie

Źródło: <http://www.ro.com.pl> (13.03.2021.)

Wspinaczka wysokogórska

Sport ekstremalny polegający na poruszaniu się w terenie na tyle stromym, że wymaga on użycia rąk co najmniej do utrzymania równowagi. Sportowcy wspinają się przeważnie na kamienie, skałki czy góry zbudowane z różnego rodzaju skały: piaskowca, granitu, wapienia, zlepieńca, czy łupka. Sport stał się bardzo popularny, gdyż alternatywą dla naturalnych form

skalnych są sztuczne obiekty wspinaczkowe, cieszące się dużą liczbą fascynatów. Tereny wspinaczkowe są przeróżne, zaczynając od połogów, kończąc na najtrudniejszych sufitach.

5.2. Sporty wodne

Znane powiedzenie woda jest źródłem życia, w tej sytuacji nie jest do końca prawdziwe, podczas wykonywania sportów ekstremalnych może je również odebrać. Woda nie jest naturalnym środowiskiem człowieka, ale stwarza mu warunki do uprawiania sportów ekstremalnych. To żywioł, który rzuca człowiekowi wielki wyzwanie. Woda jest najmniej przyjaznym środowiskiem dla człowieka, jednak bez niej nie byłoby życia na Ziemi. Organizm człowieka zawiera prawie 90% wody, woda pokrywa 2/3 powierzchni kuli ziemskiej, może dlatego tak bardzo nas fascynuje. Woda przyciąga, wytwarza więź i zmusza człowieka do szukania kontaktu. Mogą być nimi sporty ekstremalne.

Rozwój technologii sprawił, że ludzie przestali bać się wody jak dawniej. Nowoczesne samoloty i statki pozwoliły pokonywać wielkie obszary w krótkim czasie, a wyprawy dookoła świata nie są niczym nadzwyczajnym. Jednak woda nadal stanowi spore zagrożenie. Podwodne skały i rafy, widoczne w czasie odpływów, mogą być całkowicie zakryte podczas przypliwów. Umiejętność unikania zderzenia z nimi przy dużych prędkościach może zdecydować o życiu lub śmierci. Pod powierzchnią wody znajduje się dużo więcej niebezpieczeństw, m.in. głodne rekiny, nieokiełznane fale, wiry wodne, nagłe zmiany warunków panujących na wodzie, zimne prądy.

Rzeki podobnie jak morza i oceany kryją wiele niebezpieczeństw w postaci skał, kamieni i samie ich unikanie jest wielką sztuką. Istnieją rzeki na których pokonanie pozwolić sobie mogą tylko najlepsi. Jest to walka nie tylko ze skałami, ale również z wielką prędkością i dużymi spadkami. Woda stwarza

świetne warunki dla sportów ekstremalnych. Duże i silne fale stwarzają doskonałe walory dla surfingu, szybkie prądy to frajda dla kajakarzy, a bezkresne głębie pozwalają poznać morskie tajemnice.

Woda prowokuje człowieka, by nieustannie z nią się mierzył, wystawia człowieka na próbę i sprawdza, gdzie leży jego granica możliwości. Człowiek sam lub przy użyciu techniki próbuje i już zawsze będzie próbował pokonać ten żywioł.

Windsurfing

Sport wodny, sprzęt do windsurfingu składa się z deski i przymocowanego do niej żagla, umożliwia on przemieszczanie się po wodzie. Wywodzi się z Kalifornii, jego twórcami są żeglarz i konstruktor lotniczy Jim Darke oraz surfer i matematyk Hoyle Schweitzer. Pod koniec lat sześćdziesiątych przy pomocy prób komputerowych powstała pierwsza deska windsurfingowa. Kształt żagla, masztu i deski był wynikiem wielu prób wykonywanych na wodzie. Na konstrukcji deski windsurfingowej współpraca konstruktorów zakończyła się. Darke nie chciał zajmować się handlem, dlatego prawa do patentu odsprzedał Schweitzerowi, któremu można zawdzięczyć rozpropagowanie dyscypliny na świecie. W latach osiemdziesiątych sport ten stał się jedną z dyscyplin olimpijskich. Sprzęt do tej pory ulega modernizacji [9].

Istnieje wiele odmian windsurfingu, oto niektóre z nich:

- ***Freestyle***, jedna z najstarszych dyscyplin, obecnie jest jedną z najbardziej rozwijających się odmian, gdyż sprzęt staje się coraz lżejszy i zwrotniejszy, ponadto jedynym ograniczeniem w tej dziedzinie jest wyobraźnia żeglarza. Freestyle to przede wszystkim dobra zabawa i nieustanna nauka wielu trików;

- **Freeride**, rekreacyjne, amatorskie pływanie na desce, wymaga od żeglarsza wykonywanie podstawowych manewrów tj. zwrot, hals i osiągnięcie prędkości do 30 węzłów;
- **Formuła**, regaty wyścigowe. Od 15 lat jedna z najbardziej prestiżowych dyscyplin windsurfingowych. Regaty rozgrywane są przy słabych i średnich wiatrach;
- **Slalom**, dyscyplina odeszła na bok wraz z pojawieniem się formuły windsurfing. Jednak ostatnio zaczęła ponownie wzbudzać zainteresowanie. Konkurencja polega na ściganiu się na trasie pomiędzy bojami na kursie z wiatrem;
- **Super X**, najmłodsza dyscyplina, jednak już nie rozwijająca się. Ostatnie zawody rozegrane były w 2006 roku i na chwilę obecną nie planuje się kolejnych. Trasa wyścigu przypominała trasę do slalomu, unowocześnienie polegało na ustawianiu tzw. „parówki” - podłużnej boi o wysokości 50-60 cm przez którą należało przeskoczyć. Dodatkowo istniały tzw. „sections”- miejsce, w którym każdy zawodnik musiał wykonać wyznaczony manewr. Zawody były bardzo widowiskowe i niebezpieczne, to jedyna dyscyplina windsurfingu w której obowiązywał kask;
- **Speed**, najbardziej ekscytująca dyscyplina windsurfingu, co więcej najbardziej niebezpieczna. Zawody rozgrywane są przy wietrze 7 w skali Beauforta, osiągane prędkości to nawet 60 km /h;
- **Wave**, polega na ujeżdżaniu fal, głównie wykorzystuje się siłę nośną fali. Przy wysokich falach można wykonywać wiele trików, tj. salta, table top.



Foto 11. Windsurfing

Źródło: http://www.tapeciarnia.one.pl/details.php?image_id=9010

(14.03.2021.)

Surfing

Surfing to ślizg po falach na specjalnie przystosowanej desce. Jest bardzo widowiskowym sportem, najlepsze efekty można uzyskać surfując na przybrzeżnych falach oceanicznych. Sport prawdopodobnie powstał na Hawajach w 18 wieku. Pierwsze informacje na temat surfingu opisane są w notatkach kapitana Jamesa Cooka, który odbył rejs po Pacyfiku. W prowadzonym przez niego dzienniczku można przeczytać opis mieszkańców wysp, którzy na ówczesnych deskach surfingowych ujeżdżali falę na zatoce Kealakekua. Masowe najazdy Europejczyków sprawiły, że surfing odchodził w zapomnienie. Miejsca pełne od surferów stały się niemalże pustkowiem. Odrodzenie sportu nastąpiło w XX wieku. W tym miejscu należy wspomnieć o ważnej postaci dla surfingu George Freeth, który był głównym inicjatorem promowania surfingu

na świecie. Dyscyplina ta wymaga od surferów wielu umiejętności i nie lada odwagi. Najlepsi pływają nawet na 20 metrowych falach. Najdrobniejsza pomyłka na tak wielkich falach może zakończyć się śmiercią.

18-nastoletni Markua Rothman ujeżdżał 20 metrową falę, na pytanie dziennikarza o strach odpowiedział: „Strach? Nie znam tego uczucia”. Natomiast Australijczyk Clarke-Jones jeden z najlepszych na świecie big wave surferów nie cofnie się przed żadną falą, „Górna granica nie istnieje. Obojętnie jak duża i złośliwa jest fala, będę na niej surfował [2].



Foto 12. Surfing

Źródło: <http://mobini.pl/etapetki/plik/FQpGCWqK74m-surfing-jpg>
(14.03.2021)

Nurkowanie

Nurkowanie jest to znajdowanie się pod wodą przy pomocy odpowiedniego sprzętu lub na tzw. przytrzymanym oddechu (freediving). W skład podstawowego sprzętu (ABC) wchodzi maska, rurka, płetwy. Wraz z rozwojem sportu rozkwitowi uległ również sprzęt. Zaczęto stosować butle ze sprężonym powietrzem oraz automaty oddechowe, umożliwiające dłuższe przebywanie pod powierzchnią wody. Nurkowanie początkowo służyło rozrywce, obecnie

nurkowanie to nie tylko sport. Nurkuje się również w celach naukowych, technicznych, ratunkowych i militarnych. Nurkowanie zalicza się do sportów ekstremalnych, ponieważ woda jest bardzo niebezpiecznym środowiskiem dla człowieka. Wszelkie objawy lekkomyślności są niemiłe widziane i mogą być tragiczne w skutkach. Duże zagrożenie dla nurków stanowi fauna i flora wodna. Nurek może zostać ukuty, poparzony lub pogryziony. Nierzadko słyszy się też o wypadkach śmiertelnych [2].



Foto 13. Nurkowanie

Źródło: http://off.sport.pl/off/1,111381,9183025,Nurkowie_bronia_rekinow__Inicjatywa_na_Google_Ocean.html (14.03.2021.)

Skutery wodne

Skutery wodne to jednostki pływające, które można wykorzystać od relaksu do wyczynu. Pierwszy skuter powstał w 1955 roku w brytyjskiej firmie motocyklowej. Do Polski moda na skutery doszła w połowie lat osiemdziesiątych XX wieku. Skutery możemy podzielić na dwie klasy: siedzące i stojące. Klasyfikacja ta wynika z pozycji sternika. Skutery stojące są 1-osobowe, natomiast siedzące występują 1, 2, 3 i 4-osobowe.

Sport ten wymaga ponadprzeciętnych zdolności fizycznych i psychicznych.

Pływanie długodystansowe

Pływanie długodystansowe polega na pływaniu w zbiornikach wodnych, tj. oceany, zatoki, rzeki, jeziora. Od roku 2008 widnieje na liście igrzysk olimpijskich, które odbywają się na dystansie 5, 10 i 25 km. To dyscyplina dla prawdziwych bohaterów. Można ją porównać do maratonu, jednak wymaga od zawodników jeszcze większego wysiłku i cięższych przygotowań. Maratony morskie zaliczają się do ekstremalnych sportów. Największą cechą wyróżniającą ten sport spośród pozostałych jest środowisko. Skład wody morskiej, jej zasolenie, zmienność temperatury, stan morza, różnokierunkowość prądów morskich, wielogodzinny czas trwania zawodów to tylko niektóre czynniki na które musi być przygotowany pływak. Decydujące znaczenie w zawodach i osiągnięciu najlepszych wyników ma temperatura i zasolenie wody. Bardzo ważne jest również przygotowanie psychiczne zawodnika. Niewidoczny horyzont, trudna orientacja kierunku pływania, brak ciepłego posiłku wymaga silnej psychiki.

5.3. Sporty powietrzne

Słusznie mówi się, że sporty powietrzne są ekstremalne. Uprawianie ich może być śmiertelnie niebezpieczne. Powietrze stawia bardzo mały opór, więc nie przeszkadza grawitacji w sprowadzeniu naszych ciał na ziemię. Możemy jednak na tym zapanować poprzez różne przedmioty mogące zmniejszyć prędkość z jaką leci się w kierunku ziemi. Powietrze jest jak ocean, pełne fal, prądów i prądów.

Ludzie odkryli wiele sposobów okiełznania grawitacji i swobodnego lotu w powietrzu. Na początku były to liany i pnącza, z biegiem czasu zaczęliśmy budować balony, spadochrony i skrzydła. Już w mitologii możemy doszukać się pierwszych prób człowieka do pokonania sił grawitacji. Ludzie od samych początków fascynowało powietrze, pragnęli okiełznać naturę i poczuć się jak ptak. Do dziś potrzeba ta tkwi w naszej podświadomości. Możemy sobie tylko wyobrazić jak zachowaliby się pierwsi baloniarze, gdyby ktoś zaproponował im skok z balonów na elastycznej gumie lub spadochronie. Oczywiście faktem jest, że prekursorzy lotnictwa w swoich czasach postrzegani byli jako szaleńcy. To właśnie oni byli pierwszymi sportowcami ekstremalnymi. Obecni sportowcy skaczą, szybują, nurkują, żeglują na gumie igrając z siłą grawitacji. Kiedyś spacer po linie były tylko numerem cyrkowym. Dziś wielu ludzi uprawia spacer na wysokościach. Można założyć, że w przeciągu kolejnych lat sportowcom uda się pokonać obecne ograniczenia i to, co dziś uważane jest za osiągnięcie granicy ludzkich możliwości, stanie się czymś banalnym. Sądzę, że w ciągu nadchodzących lat ustalone zostaną nowe granice możliwości, a wiele sportów obecnie uważanych za ekstremalne, może zostać uznane za codzienność. Cokolwiek się wydarzy, pewne jest, że emocje związane z pokonywaniem granic w przestworzach zawsze będą popychały sportowców do coraz to nowych prób pokonania żywiołu powietrza.

B.A.S.E. Jumping

Nazwa sportu wywodzi się z angielskich słów Building (budynek), Antenne (antena), Span (przęsło), Earth (ziemia). To rodzaj sportu bazujący na wykonywaniu skoków spadochronowych z obiektów tj. wieżowce, mosty, urwiska górskie, itp. Głównym czynnikiem ryzyka w tej dyscyplinie jest krótki czas trwania lotu, w jakim skoczek musi otworzyć spadochron. Skoczek z reguły wyposażony jest w tylko jeden spadochron, zapasowy spadochron ze

względu na czas trwania lotu jest bezużyteczny. Chwila nieuwagi skoczka może spowodować zderzenie z ziemią.



Foto 14. B.A.S.E. Jumping

Źródło: <http://mensite.pl/jak-zaczac-base-jumping-czesc-i/> (14.03.2021.)

Baloniarstwo

Baloniarstwo jest poruszaniem się nad powierzchnią ziemi statkiem z grupy aerostatów (statków lżejszych od powietrza), bez napędu silnikowego. Balon zbudowany jest z ogromnej powłoki wykonanej z nieprzepuszczalnej, lekkiej tkaniny nagumowanej lub tworzywa sztucznego, o dużej wytrzymałości i zawieszanej pod nią gondoli (kosza).

Pierwszy lot balonem miał miejsce w Annoney we Francji w 1783 roku. Pierwsze próby wznosu balonu odbywały się bezałogowo. Wynalazcy, aby zbadać wpływ jaki będzie miała podróż powietrzna na żywy organizm umieścili na pokładzie owce, koguta i kaczkę. Pozytywna próba zapoczątkowała przygotowania do lotu z udziałem ludzi. Sport dotarł do Polski bardzo szybko, już w 1764 w Warszawie wzleciał w powietrze model balonu o średnicy 1m.

Od zawsze latanie fascynuje ludzi, dlatego szybko baloniarstwo cieszyło się dużym zainteresowaniem na świecie. Bardziej lub mniej udane konstrukcje dokonywały coraz wyższych i dłuższych lotów [2].



Foto 15. Baloniarstwo

Źródło: <http://mobini.pl/etapetki/plik/FQpGpfpFEdC-balony-b1-jpg>
(15.03.2021.)

Skoki na gumie

Sport polegający na skokach na linie z dużej wysokości. Lina przymocowana jest do kostek skoczka lub za pomocą uprząży do pasa i ramion. Lina wykonana jest z tworzywa gumowatego, dzięki temu zakończenie skoku jest łagodniejsze. Pierwsze skoki na gumie datuje się na 1979 rok, odbyły się w Bristol. Bardzo szybko skoki stały się modne w Stanach Zjednoczonych. Skoki wykonuje się przeważnie z mostów, specjalnie przygotowanych w tym celu wież, a nawet z balonów i śmigłowców. Obecnie rozgrywane są zawody w akrobacji podczas skoku, podnoszenie różnych przedmiotów z ziemi i wody [4].

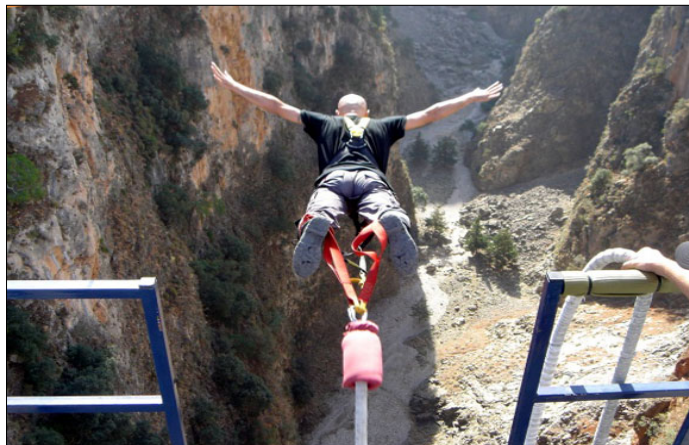


Foto 16. Skoki na gumie

Źródło: <http://skrzypi.blox.pl/2009/10/MASZ-75-41-LAT-ZYCIA.html>

(15.03.2021.)

Lotniarstwo

Sport polegający na lataniu, przy użyciu sprzętu, który nie jest samolotem, helikopterem, ani balonem. To forma lotnictwa amatorskiego, która nie wymaga specjalnej infrastruktury oraz dużych nakładów finansowych. Do sprzętu lotniarskiego zalicza się:

- lotnia,
- paralotnia,
- latające skrzydło,
- mięśniolot,
- motolotnia,
- motoparalotnia.

Przy pomocy wyżej wymienionego sprzętu (z wyjątkiem mięśniolotów), uprawiane są różnego rodzaju zawody. Począwszy od bicia rekordów maksymalnej długości lotu, po zawody na orientację i precyzję przelotu.



Foto 17. Lotniarstwo

Źródło: http://www.favore.pl/5616_szkola-bezpiecznego-latania-paralotnia-szczyrk-slaskie.html (15.03.2021.)

Spacery na linie

Sport ekstremalny polegający na pokonywaniu odległości najczęściej między szczytami gór, rzekami, idąc po linie zawieszanej między jednym i drugim końcem. Najbardziej znanym sportowcem tej dziedziny jest Kanadyjczyk J. Cochrane. Jest posiadaczem rekordu Guinnessa w wysokości i długości przejścia po linie. Pokonał odległość 412m na wysokości 640m.



Foto 18. Spacery na linie

Źródło: <http://www.sensacja.com.pl/page/5/> (15.03.2021.)

Skoki i loty narciarskie

Skoki narciarskie to dyscyplina sportowa, która narodziła się w Norwegii. To tam pojawili się narciarze, którzy od nart oczekiwali czegoś więcej niż tylko jazdy. Zaczęto budować skocznie na których narciarze nabierali prędkości, wyskakiwali w powietrze i oddawali bardzo dalekie skoki. Pierwszy klub „skaczących” narciarzy powstał na początku lat sześćdziesiątych XIX wieku. Sport ten dotarł do Polski w roku 1908, wraz z przeprowadzonym w Sławsku pierwszych zawodów w skokach narciarskich. Obecnie w Polsce znajduje się kilkanaście skoczni narciarskich, możemy też pochwalić się czterokrotnym mistrzem świata w tej dyscyplinie Adamem Małyszem. Celem zawodów jest wykonanie jak najdłuższego skoku, po rozpędzeniu się i odbiciu od progu skoczni. Możliwe są skoki przekraczające 200 metrów, takie odległości pokonują skoczkowie na najdłuższych skoczniach tzw. mamucich (konkurencję tę nazywa się lotami narciarskimi). Ocenia się odległość uzyskaną przez sportowca i styl skoku [2].



Foto 19. Skoki i loty narciarskie

Źródło: <http://sport.interia.pl/wiadomosci-dnia/news/malysz-czy-pauli-kto-wygral-kwalifikacje,867953> (15.03.2021.)

Skoki spadochronowe

Sport ekstremalny polegający na wykonywaniu skoków ze spadochronem z dużych wysokości. Ocenie podczas skoku podlega precyzja lądowania oraz wykonywanie akrobacji podczas lotu. Jest to sport stosunkowo młody. W miarę zdobywania doświadczenia przez skoczków doskonalono zasady rywalizacji sportowej w spadochroniarstwie. Bardzo duży wpływ na zmiany zasad miało także doskonalenie konstrukcji spadochronu sportowego.



Foto 20. Skoki i loty narciarskie

Źródło: <http://www.wrocek.pl/foto/pokaz/9893/1> (15.03.2021.)

Szybownictwo

Szybownictwo to mało popularny sport, polegający na pilotowaniu szybowca, wykonywaniu lotów nadlotniskowych oraz dłuższych lotów dzięki wykorzystaniu termiki. Do uprawiania sportu niezbędny jest szybowiec, to statek powietrzny nie posiadający własnego napędu. Do rozpoczęcia lotu potrzebny jest inny samolot, aby go schorować lub wyciągarka znajdująca się nad ziemią. Współczesna szybowce wyciągnięte na dużą wysokość pokonać mogą od 25

do aż 60 kilometrów. Szybowce uważane są za najbardziej niebezpieczne statki powietrzne [2].



Foto 21. Szybownictwo

Źródło: <http://maxbmx.ownlog.com/1298637,komentarze.html> (15.03.2021.)

5.4. Świadomość jako skutek istnienia umysłu

5.4.1. Świadomość - określenie pojęcia

Encyklopedyczna definicja podaje, że świadomość to „stan psychiczny, w którym jednostka zdaje sobie sprawę ze zjawisk wewnętrznych, takich jak własne procesy myślowe oraz zjawisk zachodzących w środowisku zewnętrznym i jest w stanie reagować na nie (somatycznie lub autonomicznie). Zwykły stan czuwania.” [12]. Łaciński wyraz określający świadomość: conscientia, pochodzi od „con” - „z” i „scientia” - „wiedza”. Słowo „conscientia” oznaczało wiedzę dzieloną z kimś, wiedzę tajną, natomiast w sensie

metaforycznym oznaczać może „wiedzę dzieloną z samym sobą”. Po pojęciem świadomość można doszukać się wielu stanów, od zdawania sobie sprawy z istnienia otoczenia, istnienia samego siebie, aż do świadomości istnienia swojego życia psychicznego. Świadomość otoczenia to w pewnym sensie czujność, jest odzwierciedleniem w swoim umyśle tego co dzieje się w środowisku. Świadomość samego siebie to rodzaj reprezentacji swojego umysłu w otoczeniu. Natomiast świadomość istnienia życia psychicznego można zrozumieć jako życie zgodne z pragnieniami umysłu. Kolejna definicja świadomości przedstawia nam to pojęcie jako: „zdolność zdawania sobie sprawy w kategoriach pojęciowych z tego, co jest przedmiotem postrzegania, doznawania; najwyższy poziom rozwoju psychicznego charakterystyczny dla człowieka; zdolność umysłu do odzwierciedlania obiektywnej rzeczywistości, uwarunkowana społecznymi formami życia człowieka i ukształtowana w toku jego historycznego rozwoju (...) psych. Próg świadomości dolna granica wrażliwości, poniżej której działanie bodźców zewnętrznych i wewnętrznych nie dociera do ośrodków nerwowych, nie jest uświadamiane” [88].

Świadomość ma dla człowieka ogromne znaczenie umożliwia nam uświadamianie sobie sytuacji w świecie przez wewnętrzne odzwierciedlanie rzeczywistości. Czynności świadome pozwalają człowiekowi regulować swoje stosunki z otoczeniem zewnętrznym i wewnętrznym. Świadomość to nie jedyna forma odzwierciedlania rzeczywistości, ale najbardziej rozwinięta. Istnieją również fizyczne formy tj. odbicie w lustrze, zdjęcie fotograficzne, portret malarski.

Świadomość i jej dynamiczny charakter może pełnić w działalności podstawową funkcję orientacyjną tzn. jest to proces czynny, który nieustannie odkrywa rzeczywistość i wydobywa nowe jej aspekty. Najlepszym przykładem na udowodnienie tego spostrzeżenia jest fakt, że dwoje różnych ludzi inaczej odbiera to samo zjawisko, a nawet jeden człowiek w pewnym odstępie

czasu daje inny wynik. Zjawiska są różnie interpretowane, zależy to od obecnych potrzeb, stanów emocjonalnych, posiadanej wiedzy, doświadczenia.

Wewnętrzne odzwierciedlanie rzeczywistości ma subiektywny charakter. Oznacza to, że proces świadomego postrzegania świata nie zależy od tego jaka jest rzeczywistość, ale od tego jaki jest człowiek, czyli przede wszystkim od jego organizacji psychologicznej. Niezbędnym elementem dla przebiegu procesu świadomości są procesy myślowe, które warunkują ogólny stan aktywności, który nazywany jest czuwaniem. Równie istotną rolę odgrywa stan przytomności, który jest odpowiedzialny za rozpoznawanie mowy, przedmiotów.

Angielski filozof wyróżnił dwa rodzaje doświadczeń: wewnętrzne i zewnętrzne. Z jego filozofii wywodzi się podział na świadomość ekstrospektywną i introspektywną. Istotna różnica między nimi polega na tym, że przy ekstrospekcji człowiek koncentruje swoją uwagę na przedmiocie swojej świadomości, natomiast przy introspekcji człowiek analizuje sam akt świadomości. Naturalnym nastawieniem człowieka jest świadomość ekstrospektywna. Zdarzają się jednak przypadki, gdy ludzie koncentrują się na samym akcie poznania, są to przeważnie ludzie z zaburzeniami psychicznymi.

Zjawisko świadomości możemy podzielić ze względu na jej przedmiot. Na tej zasadzie możemy wyróżnić: wrażenia, spostrzeżenia, myśli, uczucia. Wrażenia to odzwierciedlone cechy zmysłowe przedmiotów działające na nasze narządy zmysłowe np. smak, zapach itp. Tymczasem spostrzeżenia to odzwierciedlenie pewnych zjawisk, sytuacji. Myśl to odzwierciedlenie cech, które nie są nam dane zmysłowo, np. pojęcie sprawiedliwości, równości. Uczucia to ukazywanie osobistego stosunku do przedmiotu, zjawisk.

Znany jest nam jeszcze jeden podział zjawisk świadomości ze względu na ich przedmiot. Pierwsza grupa to świadomość własnego ja, natomiast druga świadomość otaczającego świata. Człowiek choć jest istotą bardzo

towarzyską, która ma niezwykłą potrzebą obcowania z drugim człowiekiem, to jednak zachowuje pewną odrębność. Zachowanie odrębności wiąże się z posiadaniem przez każdego człowieka swoich celów i potrzeb. Człowiek może w różny sposób tłumaczyć sobie swoje związki z otoczeniem i swoją odrębność. Każde zjawiska zachodzące w świecie może interpretować jako obiektywne, niezależne od własnej osoby. Człowiek jest istotą społeczną, zatem treść odzwierciedlenia rzeczywistości w świadomości jednostki może być uwarunkowana przez dwa czynniki: zewnętrzne przez obiektywne cechy samego przedmiotu, z którym jednostka styka się w swoim osobistym doświadczeniu, oraz przez społecznie wytworzony obraz tego przedmiotu, z którym jednostka styka się w swoim życiu społecznym.

Bardzo ważnym czynnikiem w procesie świadomości jest mowa. Słowa są również formą utrwalania społecznego doświadczenia i społecznie gromadzonej wiedzy o świecie, dzięki której wiedza indywidualna łączy się ze społeczną. Dziecko poznając świat uczy się nazw przedmiotów i zjawisk. Wraz z językiem ojczystym przyswaja jego wiedzę i kulturę, które kształtują jego świadomość. Kolejnym czynnikiem mającym wpływ na świadomość jest modalność. Modalność to indywidualny sposób spostrzegania świata, to różnice w jaki sposób ludzie coś widzą, słyszą, czują. Cechy modalne to bardzo indywidualna sprawa, której nie da się zdefiniować żadnymi pojęciami, to osobisty sposób doznawania. Ze względu na cechy modalne zjawiska świadome możemy podzielić na grupy: obrazy, emocje i myśli.

Każde zjawisko świadomości może być dwójako odczuwane jako podmiotowe i przedmiotowe. Odczucia przedmiotowe występują, gdy człowiek świadomie spostrzega jakiś przedmiot, sytuację i zdaje sobie sprawę, że to jego spostrzeżenie i, że odnosi się do tego przedmiotu. Wrażenia i myśli mają charakter przedmiotowy. Odczucia podmiotowe mają osobisty charakter, to uczucia człowieka.

Autorzy uważają, że świadome życie to takie, gdy jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie, zdrowie, możemy sami o nim decydować i mieć wpływ na to kim jesteśmy i czym się zajmujemy. Życie świadomie znaczy nie akceptować wszystkiego co nas otacza, to dokonywanie w każdej sytuacji wyboru. Świadome życie wbrew pozorom jest trudne, istnieje wielu ludzi, którzy mimo wieku wciąż liczą na to, że ktoś pomoże rozwiązać im problemy i że nie ma wyjścia z trudnych sytuacji. Podejmowanie samodzielnych świadomych decyzji jest ciężkie, ponieważ w razie niepowodzenia możemy mieć pretensje tylko do samego siebie. Jednak dużo więcej korzyści płynie z życia, w którym każdy jest świadomy, że jest kowalem własnego losu i samodzielnie podejmuje decyzje. Daje to większą satysfakcję ze swoich osiągnięć, bo jesteśmy świadomi, że zawdzięczamy je sobie, a nasze działania będą efektywniejsze, ponieważ nie będziemy marnować czasu aż się samo coś naprawi. Świadome życie pozwala odczuć wewnętrzną harmonię, gdyż to w co wierzymy będzie odzwierciedlać się w naszych działaniach. Poznanie siebie, swoich pragnień, silnych stron, celów, zdolności daje ogromną motywację i siłę do działań [52].

5.4.2. Rozwój świadomości

Noworodek posiada liczbę neuronów i stopień komplikacji układu nerwowego jakościowo zbliżony do dorosłego człowieka. Jego postrzeganie świata jest natomiast bardzo ograniczone, w szczególności w okresie życia płodowego. Po urodzeniu wykazuje oznaki świadomości, jednak brak tu samoświadomości. Małe dziecko charakteryzuje się ogromną ciekawością. Noworodek bardzo szybko chłonie wszelkie informacje ze świata, w bardzo krótkim czasie. Zaczyna naśladować rodziców i w ten sposób zaczyna chodzić, mówić i poznaje świat. Dziecko interesuje wszystko co go otacza, pobudza go to do nieustannych eksperymentów. Mały człowiek w pierwszej kolejności uczy się

wydawać dźwięki, dopiero z czasem zaczynają powstawać z tego pierwsze słowa. Tak samo zaobserwować można naukę chodzenia, począwszy od raczkowania, następnie eksperymentowanie i stawianie pierwszych kroków przy asekuracji np. stołu, do czasu, gdy samodzielnie zacznie stawiać pierwsze kroki. Obserwując cud dojrzewania dziecka, łatwo zauważyć, że świadomość rozwija się stopniowo. Najpierw poprzez ekspresję potrzeb biologicznych, następnie w coraz większym stopniu społecznym. Wraz z rozwojem dziecka jego system nerwowy staje się umysłem.

Na rozwój świadomości wpływa wiele czynników m.in.: rodzice, nauczyciele, całe środowisko, w którym człowiek dojrzewa. Wraz z rozwojem osobowości człowiek może kształtować swoją świadomość. Rozwijanie świadomości uzależnione jest od samodzielnego myślenia, w przeciwnym razie człowiek narażony jest na „automatyzm ludzkiego życia”. Czyli na życie, w którym decyzje podejmowane są nie przez jednostkę, ale przez autorytety. W tym przypadku mamy do czynienia z nieświadomością, stanem uśpienia. Jest to w pewnym sensie rezygnacja z własnego sposobu postrzegania świata, to pojmowanie rzeczywistości w sposób dyktowany przez otoczenie. Człowiek myślący samodzielnie jest świadomy swoich potrzeb i wartości. Życie człowieka świadomego opiera się na własnych doświadczeniach, a nie na przeżyciach i pragnieniach innych. Poprzez samodzielne przeżywanie życia człowiek rozwija swoją świadomość. Nie przemusza się po utartych ścieżkach myślowych, którymi podąża większość ludzi. Dzięki temu może poznać nowe nieznanne szlaki.

5.4.3. Rola ciekawości w kształtowaniu świadomości

Zróznicowanie zachowań inteligentnych wskazuje na to, że świadomość nie jest cechą jedностanową. Istnieje wiele stopni świadomości, od

najprymitywniejszych, aż do psychiki człowieka. Wszystkie jednak łączy jakiś stopień ciekawości. W świecie ożywionym ciekawość to poszukiwanie alternatywnej drogi, to chęć sprawdzenia co znajduje się za zakrętem, za barierą, przeszkodą. Natychmiast po zaspokojeniu ciekawości w umyśle dokonuje się ocena i klasyfikacja doświadczenia. Istotą funkcjonowania ciekawości jest świadomym działaniem umysłu poszukującego ciągle to nowych doznań. Ciekawość dostarcza umysłowi wciąż nowych wzorców, a umysł posiada potrzebę ich porównywania i uzgadniania. Ta potrzeba uzgodnienia nowych wzorców ze wzorami przechowywanymi w pamięci jest typową cechą umysłu. Umysł nie mógłby funkcjonować bez zgodności, czyli rozumienia tworzonych przez siebie wzorców rzeczywistości. Osiągnięcie celu wiąże się ze stałym podejmowaniem wysiłku. Jeśli ten wysiłek nie przynosi rezultatów umysł odczuwa niepokój, smutek, strach, przygnębienie, niekiedy panikę i inne negatywne emocje. Natomiast zgodność wzorców i zrozumienie zostaną osiągnięte, to umysł odczuwa emocje pozytywne.

Uzyskanie świadomości jest naturalnym procesem, jeżeli uświadomimy sobie rolę ciekawości tworzącą wewnętrzną motywację do realizowania funkcji poznawczych. Każdy umysł wyposażony jest w mechanizm „ciekawości”, który podąża poza teren, na którym był szkolony, wykracza poza obszary problemów aktualnie rozpatrywanych i sięga po nowe zadania, które sam sobie formułuje.

Trzy mechanizmy mogą być odpowiedzialne za realizację funkcji „ciekawości”. Pierwszy to automatyczny mechanizm eksploracji zasobów pamięciowych poprzez wysyłanie fal pobudzeń do niższych struktur bliższych neuronom czuciowym. Drugi, to automatyczny mechanizm pobudzeń komórek sąsiednich szczególnie astrocytów zawierających informację trwale zapamiętane. Powodować on będzie rodzaj dyfuzji bodźców docierających do określonej grupy komórek, w których przechowywana jest pamięć o powiązanej

grupie obiektów, pojęć, zdarzeń itp. Trzeci mechanizm to długodystansowe pobudzenie astrocytów przechowujących informacje w jakikolwiek sposób powiązane z problemem znajdującym się w polu uwagi. Powiązanie owe oznacza istnienie wytworzonych uprzednio szlaków przekazywania informacji pomiędzy tymi strukturami. Szlaki te powstać mogą w procesie uczenia się i rozwoju sieci a także w wyniku doświadczeń behawioralnych lub eksperymentów myślowych, wyobrażeń itp. Tak pobudzone odległe astrocyty mogą stać się źródłami nowych spontanicznych fal pobudzeń astrocytów sąsiednich, przez co powstawać mogą nowe, nawet najbardziej zaskakujące skojarzenia. W życiu bardzo ważną funkcję pełni ciekawość, która może być siłą napędową, motorem działania. Możemy przypuszczać, że komórka rejestrująca stan zaspokojenia ciekawości wytwarza się samoistnie. Pobudzenie jej jednoznaczne jest z odczuciem zadowolenia. Dlatego tak wielką satysfakcję daje nam poznawanie świata. Ciekawość nie jest jedną z emocji, które powstały jako produkt uboczny istnienia świadomości, to jeden z najbardziej pierwotnych instynktów, umożliwiający przetrwanie. Ciekawość jest silnie powiązana z istnieniem świadomości, to jej znaczenie należy rozszerzyć na rozumienie konieczności występowania sprzężenia pomiędzy ciekawością i świadomością przynajmniej na etapie kształtowania świadomości. Ciekawość ma ogromny wpływ na ukształtowanie naszej świadomości, jednak, jeżeli stan świadomości zostanie osiągnięty, to staje się on składnikiem obrazu naszej rzeczywistości.

Zastanawia jednak fakt, że ludzie posuwają się do coraz większych przedsięwzięć. Są ciekawi świata i spragnieni nowych wrażeń, gotowi poświęcić bardzo wiele dla swoich celów. Chodzi mi o ludzi uprawiających sporty ekstremalne. Istnieje przecież tyle sportów, które dostarczają wielu emocji, jednak sportowcom ekstremalnym to za mało. Ludzie Ci są świadomi konsekwencji jakie nosi za sobą uprawianie niebezpiecznych sportów, ale mimo wszystko narażają swoje życie i starają się zaspokoić swoją ciekawość [54].

ROZDZIAŁ 6.

ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

6.1. Cel i przedmiot badań

Podjęte badania miały na celu zdobycie informacji na temat poziomu świadomości ludzi uprawiających sporty ekstremalne. Podczas gromadzenia materiałów naukowych i informacji związanych z tą tematyką autorzy niewiele znaleźli artykułów poświęconych problemowi, który jest przedmiotem niniejszej monografii. Sporty ekstremalne to stosunkowo nowy rodzaj aktywności człowieka, dlatego tak mało wiemy jeszcze o psychologicznym kontekście podejmowania tak ryzykownych czynności. Głównymi czynnikami, będącymi przedmiotem zainteresowania wpływającymi na sposób myślenia sportowców ekstremalnych były: płeć, świadomość zagrożenia wynikającego z uprawiania sportu oraz wartości, którymi kierują się badani w życiu codziennym. Ponadto autorzy wzięli pod uwagę szereg innych czynników, do których niektórzy badani przywiązywali mniejszą wagę, tj. miejsce zamieszkania, aktywność fizyczną, wykonywany zawód oraz powody uprawiania sportów ekstremalnych. Uzyskane dane mają wskazać stopień spójności między poziomem świadomości badanych a podejmowaniem ryzyka. Takie ujęcie problemu badawczego ukazać ma, dlaczego ludzie świadomi konsekwencji uprawiają sporty o wysokim stopniu ryzyka. Autorów także zastanawia, czy wpływ na te decyzje ma społeczeństwo, czy to potrzeba tkwiąca w człowieku. Bardzo ważne dla ludzi jest uznanie społeczeństwa, często to sprawa priorytetowa, jednak czy dla podziwu innych jesteśmy w stanie narażać własne życie.

W swoich badaniach autorzy postawili następujące badania:

- Czy ludzie uprawiający sporty ekstremalne świadomi są konsekwencji, które za sobą ciągnie?

- Czy warto dla tej „jednej sekundy” ryzykować własne życie?
- Co skłoniło ludzi do uprawiania ryzykownych sportów?
- Co daje ludziom uprawianie sportów ekstremalnych?
- Jaki jest stosunek ludzi uprawiających sporty ekstremalne do sportu?
- Co według ludzi uprawiających sport o wysokim stopniu ryzyka jest w życiu najważniejsze?
- Czy ludzie ryzykują własne życie dla uznania i podziwu społeczeństwa?
- Czy praca wykonywana przez badanych ma związek ze sportem?
- Co ogranicza badanych sportowców do uprawiania ryzykownych sportów?

6.2. Problemy badawcze

Problem badawczy to tyle, co pewne pytanie lub zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie. Przeprowadzone badania umożliwią autorom zbadanie szeregu zależności między cechami psychologicznymi a potrzebą ryzyka. Dodatkowo, co wpływa na fakt, że ludzie decydują się na uprawianie sportów ekstremalnych.

Głównymi problemami nadawczymi poruszonymi w autorskich badaniach będą:

- Czy ludzie uprawiający sporty ekstremalne świadomi są konsekwencji, które za sobą ciągnie?
- Czy warto dla tej „jednej sekundy” ryzykować własne życie?
- Co według ludzi uprawiających sport o wysokim stopniu ryzyka jest w życiu najważniejsze?
- Czy ludzie ryzykują własne życie dla uznania i podziwu społeczeństwa?
- Co ogranicza badanych sportowców do uprawiania ryzykownych sportów?
- Czy kobiety bardziej niż mężczyźni liczą się z konsekwencjami uprawiania sportów ekstremalnych?

- Czy miejsce zamieszkania ma wpływ na uprawianie sportów o wysokim stopniu ryzyka?
- Czy ludzie uprawiający sporty ekstremalne podejmują na co dzień aktywność fizyczną?
- Czy uszczerbek na zdrowiu sprawił, że badani uprawiają sporty rozważniej?
- Czy sportowcy ekstremalni uprawiają swoje dyscypliny, ale mocnych wrażeń i adrenaliny, czy dla zaimponowania, akceptacji i szacunku innym?
- Czy obawa najbliższych ogranicza badanych w całkowitym zaspokojeniu potrzeb podczas uprawiania ryzykownych sportów?
- Czy fakt zagrożenia życia działa pobudzająco, czy w pewnym stopniu blokuje badanych?
- Co ewentualnie sprawiłoby przerwanie uprawiania sportów ekstremalnych?

6.3. Hipotezy badawcze

Hipoteza jest niesprawdzonym twierdzeniem, które ustala bądź wyjaśnia cechy badanych zjawisk lub związków między nimi. Hipoteza jest też najprostszą odpowiedzią na problem i im ma prostsza postać, tym łatwiej jest ją sprawdzić. Nie powinna przyjmować postaci szerszej generalizacji. Autorzy postawili następujące hipotezy:

- Ludzie uprawiający sporty ekstremalne świadomi są skutków ich praktykowania.
- Najważniejsza dla badanych jest ta chwila, w której pokonać można samą naturę.

- Im większy uszczerbek na zdrowiu u badanych doznany podczas uprawiania sportów ekstremalnych, tym większa zachowawczość w dalszym zajmowaniu się sportem.
- Sportowcy ekstremalni zaczęli uprawiać sporty przede wszystkim dla wrażeń jakie za sobą niosą.
- Kobiety w większym stopniu obawiają się konsekwencji uprawiania sportów o wysokim stopniu ryzyka.
- Ludzie uprawiający sporty ekstremalne całe życie mają kontakt ze sportem.
- Bardzo duże znaczenie w życiu sportowców ekstremalnych ma odgrywa sport.
- W życiu badanych bardzo ważna jest zabawa i potrzeba mocnych wrażeń.
- Głównym czynnikiem ograniczającym sportowców ekstremalnych jest obawa rodziny, znajomych.
- Ludzie z miast mają większy dostęp do sportów ekstremalnych.
- Świadomość zagrożenia życia działa pobudzająco na organizm człowieka.

6.4. Metoda badawcza i narzędzia badawcze

Metody badawcze są to sposoby zaplanowania i realizowania procesu badawczego, w którym techniki badawcze stanowią bardzo ważny, lecz nie jedyny składnik. To także zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących, najogólniej, całość postępowania badacza zmierzającego do rozwiązania określonego problemu naukowego. Autorzy stwierdzili, że najbardziej odpowiednią metodą będą badania ilościowe. Posłużono się metodą ilościową, gdyż umożliwia ona przeprowadzenie doświadczenia na dużej grupie osób. Do badań ilościowych stosuje się przede wszystkim matematykę i statystykę. Metody ilościowe przeprowadza

się na docelowej grupie i pozwalają na uogólnienie uzyskanych wyników oraz stosowanie szeregu analiz statystycznych. Narzędzia badawcze są przedmiotami, za pomocą których realizuje się daną taktykę zbierania materiału badawczego. W związku z tym, że badania mają charakter pilotażowy wykorzystano ankietę jest jedną z technik gromadzenia informacji, polega na wypełnieniu przez badanego specjalnie przygotowanych kwestionariuszy. Jest szczególnym rodzajem wywiadu. Badania ankietowe mają charakter masowy i mogą dotyczyć zarówno szerokiego, jak i wąskiego zakresu problemu. Jest narzędziem poznania cech zbiorowości, faktów, opinii o zdarzeniach, danych liczbowych. Ankieta na charakter anonimowy, co sprzyja szerszym odpowiedziom badanych. Dużym atutem w przeprowadzeniu ankiety jest niski koszt badań oraz możliwość ich przeprowadzenia na dużej grupie w krótkim czasie. Natomiast istotnym problemem jest brak możliwości sondowania badanych i niemożliwość uzyskiwania dodatkowych informacji. Przeprowadzone badania przez autorów koncentrowały się na dwóch głównych zagadnieniach - uprawiania sportu i poziomu świadomości badanych w zakresie dotyczącym stosunku do aktywności fizycznej i życia:

Sport

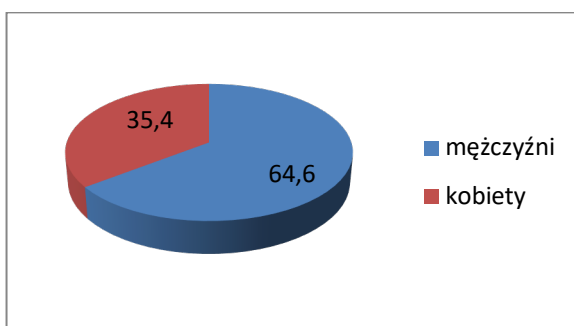
- częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej,
- rodzaj uprawianej dyscypliny ekstremalnej,
- początki oraz przyczyny zainteresowania sportem,
- wartość sportu w życiu badanego.

Poziom świadomości

- wartości ważne w życiu,
- świadomość zagrożenia płynącego ze sportów ekstremalnych.

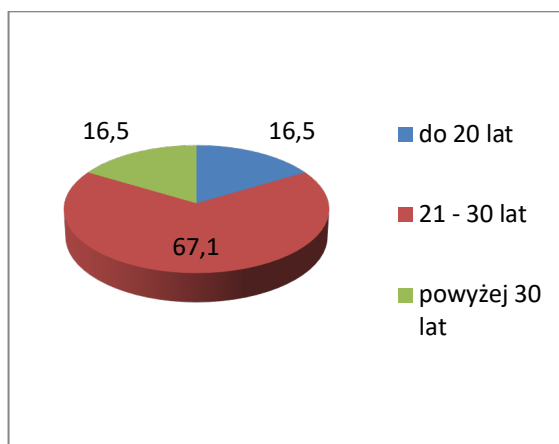
6.5. Materiał badań

Głównym kryterium, które spełniać musieli badani było uprawianie jakiegoś sportu ekstremalnego. Przez sporty ekstremalne autorzy rozumieją aktywność fizyczną o dużym stopniu ryzyka, za uprawianie której można zapłacić największą cenę, własne życie. Grupa, na której przeprowadzono badania liczy 79 osób, z czego 28 osób to kobiety, a 51 mężczyźni. Taki rozkład płci uświadamia nam, że sporty ekstremalne uprawiane są częściej przez kobiety niż przez mężczyzn.



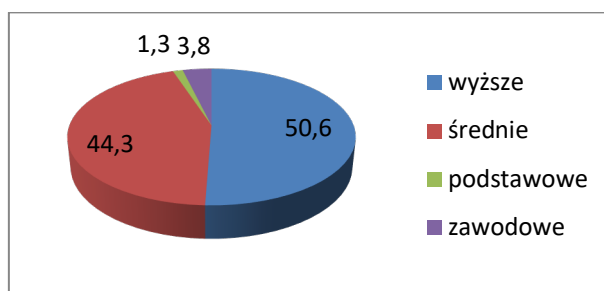
Wykres 1. Płeć badanych

Osoby badane to przede wszystkim ludzie w grupie wiekowej 21-30 lat. Tylko 32% stanowili badani z niższej (do 20 lat) i wyższej (powyżej 30 lat) grupy wiekowej.



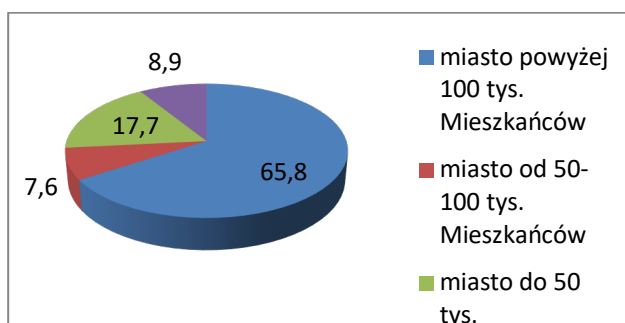
Wykres 2. Wiek badanych

Większość badanych to ludzie wykształceni. Drugą pod względem wielkości grupę stanowią osoby ze średnim wykształceniem. Niewielki procent to osoby z wykształceniem podstawowym i jedna osoba, która skończyła edukację na poziomie zawodowym. Należy jednak uwzględnić, że wiele osób z grubym o średnim wykształceniu znajduje się w średniej grupie wiekowej i jest w trakcie studiów.



Wykres 3. Wykształcenie badanych

Zdecydowana większość badanych to ludzie z dużych miast. Świadczy to o tym, że dostęp do sportów ekstremalnych jest większy w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców. Stwierdzić można, że jedna z hipotez postawionych we wcześniejszym rozdziale została potwierdzona. W dużych miastach istnieje więcej możliwości i osobom zainteresowanym sportami ekstremalnymi łatwiej uprawiać swoje pasje.



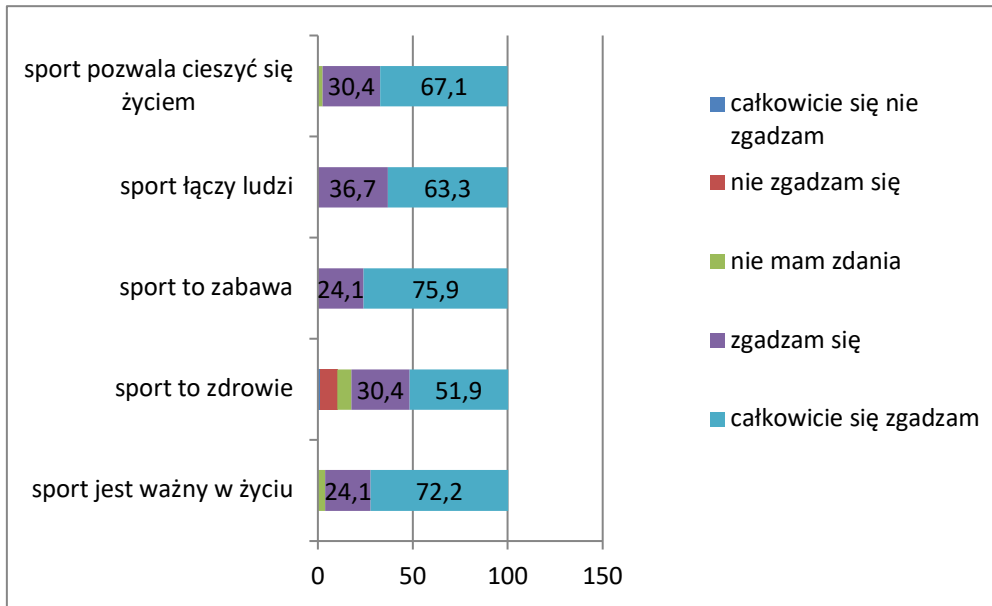
Wykres 4. Miejsce zamieszkania badanych

Rozdział 7.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

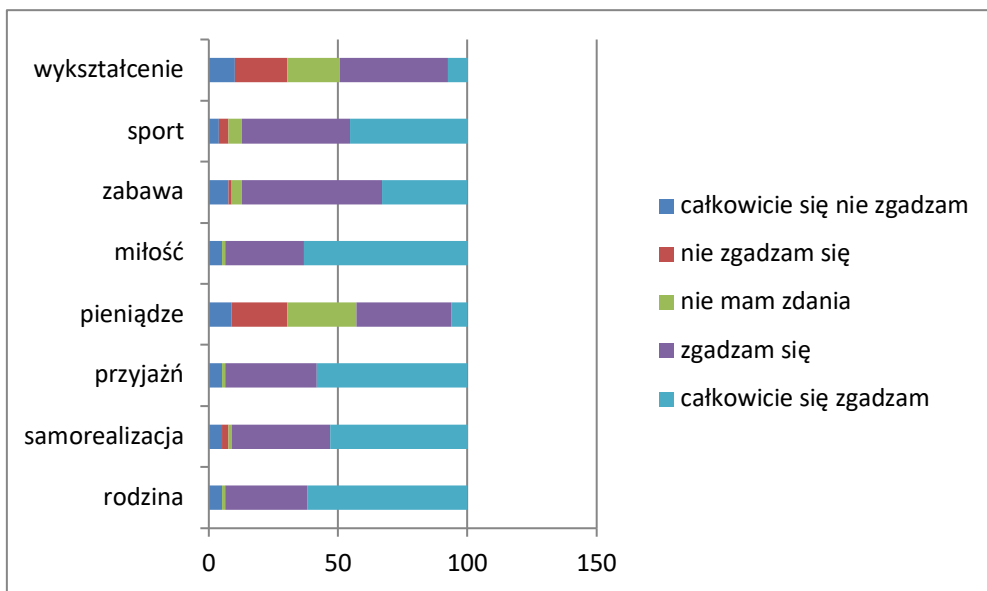
7.1. Analiza osobowości ankietowanych

Osoby uprawiające sporty ekstremalne prawie w 100% zdają sobie sprawę, że sport jest ważny w życiu. Uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny ma ogromne znaczenie, gdyż w życiu należy mieć hobby. Pasja nadaje sens życiu, a w takiej sytuacji człowiek nie ulega presji środowiska. Ruch pomaga w pozbywaniu się złych emocji zamieniając je na pozytywne. Ankietowani zgadzają się z powiedzeniem, że sport to zdrowie. Wszyscy ankietowani odpowiedzieli, że sport to przede wszystkim dobra zabawa. Możemy więc wywnioskować, że osoby uprawiające sporty ekstremalne są rozrywkowi, a zabawa odgrywa ważną rolę w ich życiu. Nie skupiają się tylko na pracy, domu, ale szukają okazji, żeby się dobrze bawić. Jednogłośnie stwierdzili, że sport łączy ludzi. Uprawiając go mogą obcować z innymi. Zatem kolejną cechą badanych jest otwartość, towarzyskość. Przebywanie z innymi ludźmi sprawia im przyjemność, najlepiej czują się w gronie przyjaciół. Jednak lubią też poznawać nowych ludzi. Wielu z ankietowanych docenia w sportach ekstremalnych, iż dają możliwość podróży po świecie i poznawania nowych kultów. Cechuje ich duże zainteresowanie światem. Ciekawi ich wszystko co ich otacza, chcą wszystko zobaczyć i wszystkiego spróbować. Są ambitni i asertywni, wiedzą czego chcą i dążą do osiągnięcia swoich potrzeb. Ankietowani uprawiają sport, gdyż stwierdzili, że pomaga on cieszyć się życiem. Dostarcza wielu emocji i silnych wrażeń, a najważniejsze, że pozwala pokonywać własne granice i spełniać marzenia.



Wykres 5. Stosunek badanych do sportu

Zapytano badanych co nadaje życiu sens, odpowiedzieli, że najważniejszą wartością jest miłość, w następnej kolejności rodzina i przyjaźń. Autorzy stwierdzają zatem, że badani cenią sobie sport, ryzykując dla niego życie, ale najważniejsza jest dla nich miłość. Zatem to osoby rodzinne, ciepłe. Bardzo wysoki wynik osiągnęła samorealizacja. Ważne jest dla badanych samodoskonalenie i osiągnięcie postawionych sobie celów. Skupiają się na swoich pragnieniach, realizują się prywatnie i zawodowo, przy czym potrafią zadbać o najbliższych. Pieniądze i wykształcenie to najmniej istotne wartości w życiu badanych. Z badań mogę wywnioskować, że osoby uprawiające sporty ekstremalne nie boją się nowych wyzwań i wierzą we własne siły. Wyznaczają sobie ambitne cele i dążą do ich osiągnięcia. Nie ma dla nich rzeczy niemożliwych. Badani znają własną wartość, a społeczeństwo nie wywiera na nich żadnej presji. Uprawiają sporty o wysokim stopniu ryzyka nie po to, aby zaimponować innym, w tym momencie liczy się tylko spełnianie własnych marzeń.

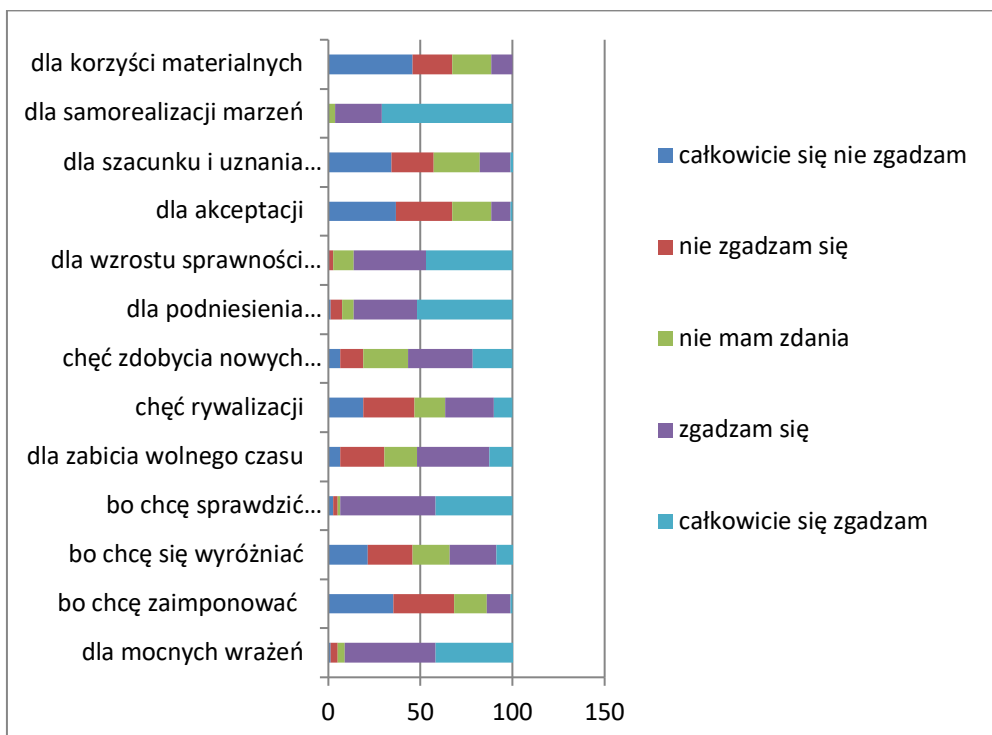


Wykres 6. Wartości nadające życiu sens

7.2. Czynniki wpływające na uprawianie sportów ekstremalnych

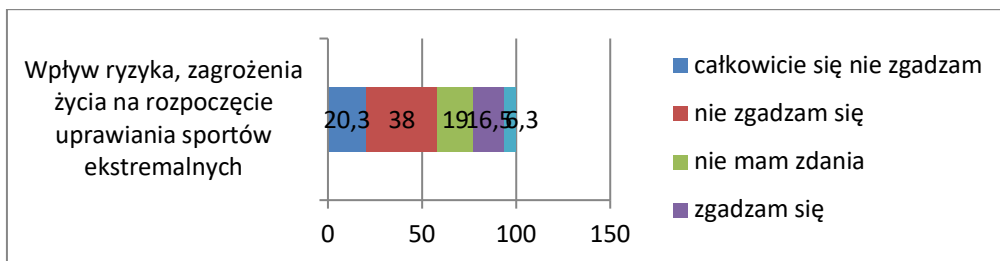
Ankietowani uprawiają sporty o wysokim stopniu ryzyka przede wszystkim dla realizacji marzeń, adrenaliny i mocnych wrażeń. Dość wysoki procent osób naraża własne życie, by sprawdzić swoje możliwości oraz podnieść sprawność fizyczną. Badani całkowicie nie zgadzali się z odpowiedziami, które za czynnik motywujący do uprawiania sportów ekstremalnych mają wpływ otoczenia. Respondenci uprawiają sporty jedynie dla własnych wewnętrznych korzyści. Nie chcą przez to zdobyć szacunku, akceptacji czy uznania innych. Narażają życie nie dla wyróżnienia, ale by zaspokoić wewnętrzny głód emocji. Analizując wyniki badań stwierdzić można, że ludzie uprawiające sporty ekstremalne charakteryzuje duże poczucie własnej wartości, nie chcą nikomu zaimponować i nie muszą zdobyć szacunku poprzez sport. Są to ludzie dążący do zaspokojenia własnych potrzeb, wiele są w stanie zrobić dla

samorealizacji. Badani to osoby otwarte, bardzo społeczne, które czują się akceptowane i nie odczuwają, że powinni coś udowodniać. Posiadają marzenia, które starają się realizować. Są świadomi swoich pragnień i nieugięcie dążą do ich zaspokojenia. Ankietowani cechuje podejście do życia, które zakłada, że należy czerpać z niego pełnymi garściami. Należy żyć pełnią życia i przede wszystkim być nastawionym na urzeczywistnianie własnych pragnień. Te same czynniki, dla których badani uprawiają sporty ekstremalne sprawiły, że rozpoczęli przygodę z ryzykiem. Oczekiwali od sportów w pierwszej kolejności adrenaliny i mocnych wrażeń, pragnęli pokonać własne granice i uzyskać satysfakcję z osiągnięcia celów. Bardzo dużą rolę w rozpoczęciu uprawiania sportów ekstremalnie odegrała ciekawość, która prawie 90% badanych popchnęła do tej specyficznej aktywności.



Wykres 7. Przyczyny uprawiania sportów ekstremalnych

Świadomość zagrożenia życia dla 58,3% ankietowanych nie wpłynęło pozytywnie na rozpoczęcie sportu ekstremalnego. Natomiast 22,8% badanych stwierdziło, że narażanie życia i emocje z tym związane sprawiły, że zaczęli uprawiać tego typu sporty. Dla tych 23% badanych świadomość zagrożenia życia działa mobilizująco.

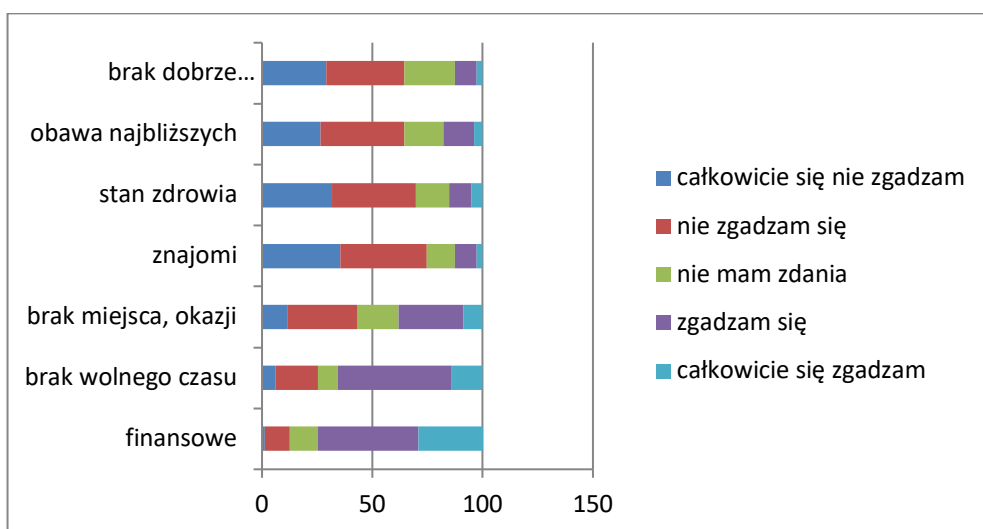


Wykres 8. Czynniki wpływające na rozpoczęcie uprawiania sportów ekstremalnych

7.3. Czynniki ograniczające uprawianie sportów ekstremalnych

W tej dziedzinie hipoteza nie sprawdziła się, autorzy przypuszczają, że głównym czynnikiem blokującym uprawianie sportów ekstremalnych jest obawa najbliższych. Natomiast największym ograniczeniem są środki finansowe oraz w dużej mierze brak wolnego czasu. Sporty ekstremalne to stosunkowo nowy sposób spędzania czasu. Większość dyscyplin ekstremalnych jest trudno dostępnych. Dużym problemem jest bardzo drogi sprzęt specjalistyczny, ponadto, aby uprawiać sporty ekstremalne potrzebne są również odpowiednie warunki środowiskowe. Wiąże się to z koniecznością podróży na dany teren, a to z kolei spory wydatek. Prawie 30% badanych uznało, że w uprawianiu sportów ogranicza ich brak miejsca i okazji. Jak już wspomniano

sporty ekstremalne to nowe dyscypliny, dlatego jest jeszcze mało miejsc, w których sportowcy mogliby rozwijać swoje pasje.

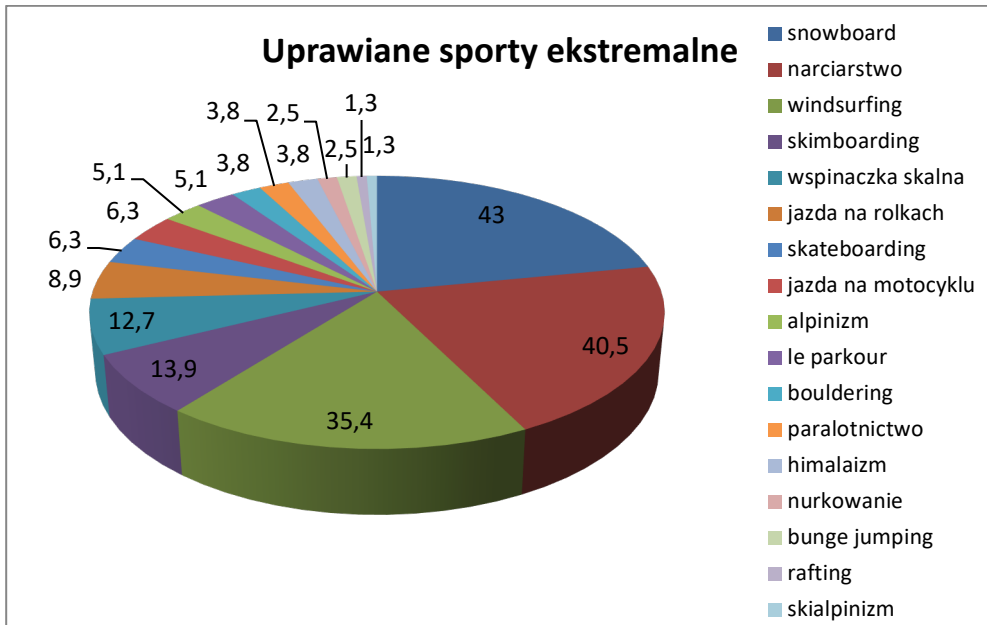


Wykres 9. Czynniki ograniczające uprawianie sportów ekstremalnych

7.4. Rodzaje ekstremalnych dyscyplin sportowych uprawianych przez badanych

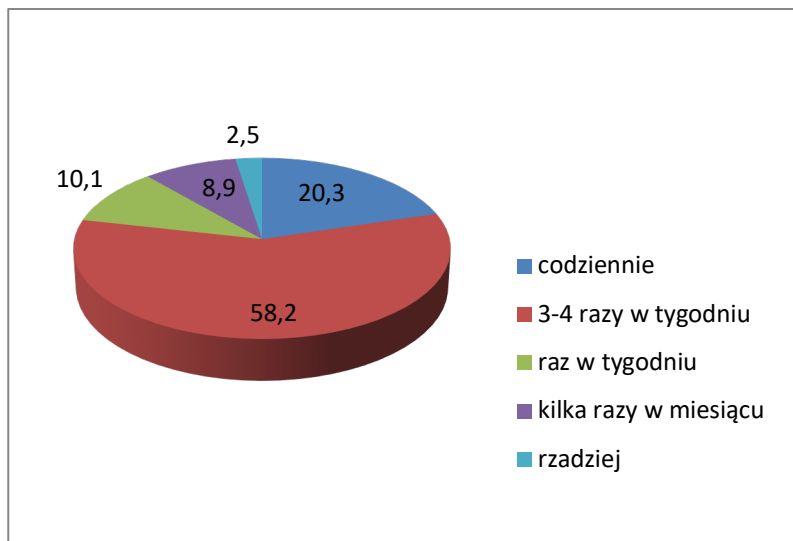
Warunkiem koniecznym do podczas doboru próby było uprawianie sportu ekstremalnego. Największym zainteresowaniem cieszą się narciarstwo, snowboard oraz windsurfing ekstremalny. Jednak większość dyscypliny cieszy się dużym zaciekawieniem i badani chcieliby spróbować tych sportów, 5 dyscyplin jest przez zdecydowaną większość badanych nieznanymi, to sporty: buldering, hydrospeed, skimboarding, canyoinig oraz skialpinizm. Stwierdzić należy, że osoby badane ciągnie do wszystkich sportów ekstremalnych. Nie skupiają się tylko na jednym sporcie, ale próbują wielu innych dyscyplin ekstremalnych. Każdy sport ekstremalny dostarcza niesamowitych emocji, jednak w każdym sporcie satysfakcje czerpiemy z czegoś innego. Na nartach

sportowiec czerpie radość z pokonania ogromnych, ośnieżonych stoków, pływają na windsurfingu satysfakcje daje okiełznanie żywiołu wody, skacząc na spadochronie możemy oszukać grawitację. Dlatego osoby uprawiające sporty ekstremalne są otwarte na zdecydowana większość pozostałych dyscyplin. Ludzie uprawiający sporty o wysokim stopniu ryzyka charakteryzuje przede wszystkim ogromna odwaga i ciekawość świata, dlatego w życiu chcieliby spróbować wszystkiego. Wszystkie dyscypliny ekstremalne przyciągają badanych jak magnes.



Wykres 10. Sporty ekstremalne uprawiane przez badanych

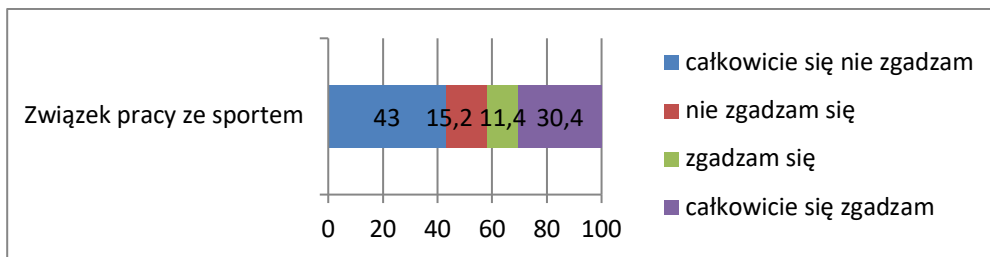
Osoby uprawiające sporty ekstremalne preferują aktywne spędzanie czasu. Bardzo często podejmują aktywność fizyczną. Zamiłowanie do sportu zaczęło się już w dzieciństwie. Badani odczuwają potrzebę ruchu, spragnieni są wrażeń, które dostarcza sport. W tym miejscu mogę potwierdzić jedną z postawionych hipotez, mówiącej o tym, że ludzie uprawiające sporty ekstremalne całe życie mają kontakt ze sportem.



Wykres 11. Częstość podejmowania aktywności fizycznej

Pytanie o częstość uprawiania sportów ekstremalnych również cieszyło się dużą liczbą pozytywnych odpowiedzi. Ponad połowa badanych sporty o wysokim stopniu ryzyka uprawia kilka razy w miesiącu. Dużą grupę stanowili sportowcy (32,9%) uprawiający sport kilka razy w roku, 12,7% to osoby uprawiające sporty ekstremalne raz na kilka lat.

Sport dla badanych stanowi ważną część życia, dlatego w ankiecie nie zabrakło pytania, czy wykonywany przez badanych zawód ma związek ze sportem. Wyniki rozkładają się równomiernie na osoby, których zawód związany jest ze sportem i przeciwnie. Większości badanych sędzi, że sport jest nierozłączną częścią życia. Dla 30% ankietowanych sport stał się sposobem na życie. Praca zawodowa tej części badanych ma związek ze sportem. Dodatkowo 11% przebadanych sportowców ekstremalnych w pracy ma kontakt ze sportem.

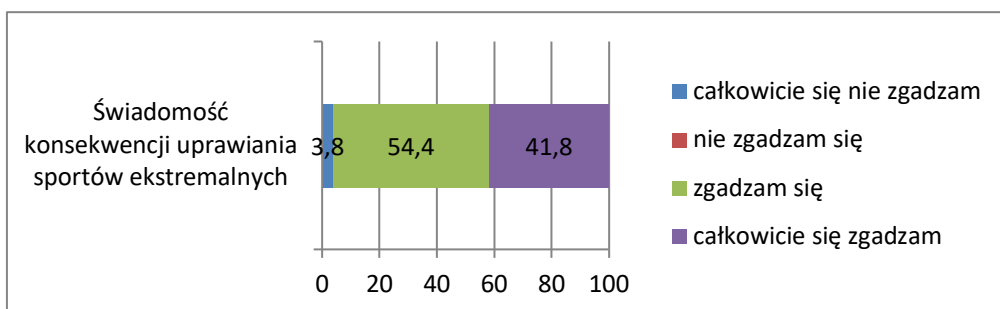


Wykres 12. Związek wykonywanej przez badanych pracy zawodowej ze sportem

Dużą grupę badanych, aż 57% stanowią osoby zajmujące się sportami ekstremalnymi więcej niż 5lat, ponad 30% fascynują się sportami od 2 do 5 lat, natomiast niewielki odsetek 2,5% uprawia sport mniej niż rok. Badani w 90% poszerzają swoją wiedzę na temat uprawianych dyscyplin ekstremalnych. Wynika z tego, że osoby badane nie tylko uprawiają sporty ekstremalne, ale również poszerzają swoją wiedzę i podnoszą umiejętności.

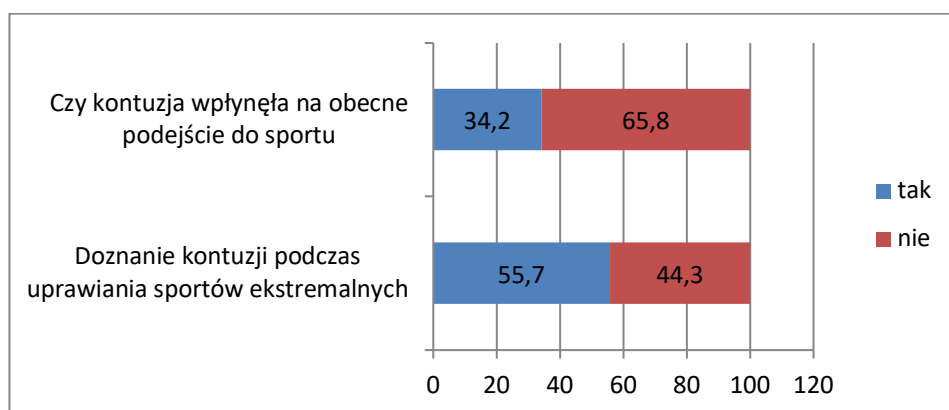
7.5. Poziom świadomość u osób uprawiających sporty ekstremalne

W swojej badaniach autorzy chcieli przede wszystkim dowiedzieć się, czy osoby uprawiające sporty ekstremalne świadomi są konsekwencji jakie za sobą niesie. Niewłaściwy ruch podczas ich uprawiania może doprowadzić do śmierci. Sporty te dostarczają niesamowitych emocji, ale czy warto dla nich ryzykować życie? Nieco ponad 95% badanych liczy się z konsekwencjami uprawiania ryzykownych sportów. Badani świadomi są skutków jakie może wywołać uprawianie sportów ekstremalnych, jednak mimo wszystko ryzykują własne życie. Potrzeba adrenaliny jest silniejsza i dla tych kilku chwil badani gotowi są poświęcić najwięcej. Potwierdziło się moje główne założenie, iż osoby uprawiające sporty ekstremalne dla chwili, w której strach przechodzi w radość, podniecenie gotowe są narazić własne życie.



Wykres 13. Świadomość skutków wynikających z uprawiania sportów ekstremalnych

Ponad połowa ankietowanych doznała uszczerbku na zdrowiu w wyniku uprawiania sportów ekstremalnych. Jednak tylko 30% jeździ rozważniej po doznanym urazie. Natomiast wszystkie kobiety, które w jakiś sposób miały problem ze zdrowiem w wyniku uprawiania sportów ekstremalnych, obecnie uprawiają sport rozsądniej. Niewielki procent badanych płci męskiej obawia się ponownej kontuzji i bardziej uważa na siebie podczas uprawiania sportu.



Wykres 14. Wpływ doznanej kontuzji podczas uprawiania sportów ekstremalnych na obecne uprawianie sportu

ZAKOŃCZENIE

Sporty ekstremalne to sporty, których uprawianie wiąże się dużym ryzykiem. Do ich uprawiania konieczna jest sprawność fizyczna oraz nie lada odwaga. Nie każdy spełnia te kryteria, więc w pewnym sensie to sporty tylko dla wybranych. Ich ważną cechą jest fakt, że są uzależniające. Każdy kto raz spróbuje sportów ekstremalnych i posmakuje zastrzyku adrenaliny jakiego dostarczają będzie ich zwolennikiem. Sporty ekstremalne możemy podzielić na trzy grupy: lądowe, powietrzne i wodne.

W swojej monografii autorzy postanowili zbadać, czy sportowcy ekstremalni świadomi są konsekwencji wynikających z uprawiania sportów ekstremalnych. Zastanawiało nas, czy sportowcy dla dostarczenia silnych wrażeń są w stanie ryzykować własne życie. Zostało postawionych kilka hipotez, które w 90% sprawdziły się. Badania przeprowadzone zostały na grupie 79 osób uprawiających sporty ekstremalne. Do badań wykorzystano metodę ilościową, dokładnie ankietę, która przeprowadzona była drogą internetową. Duża grupa badanych umożliwiła rzetelne przeprowadzenie eksperymentu. Badania wykazały, że sportowcy są świadomi zagrożenia życia, ale potrzeba adrenaliny i mocnych wrażeń jest silniejsza. Sportowcy zdają sobie sprawę z możliwości niebezpiecznych wypadków. Mimo wszystko nie uważając na zagrożenia podejmują ryzyko. Sporty ekstremalne są jednym z najlepszych dostarczycieli wrażeń. Podczas ich uprawiania nie rywalizuje się z przeciwnikiem, tutaj rywalem jest natura. Pokonanie natury daje niesamowitą satysfakcję. Jednak należy pamiętać, że podczas ich uprawiania nie ma czasu na pomyłki. Osoby uprawiające sporty ekstremalne charakteryzują się dużą komunikatywnością, otwartością na świat i ludzi. To osoby ambitne, dążące do osiągnięcia wyznaczonych sobie celów. Czują się akceptowane przez społeczeństwo, a poprzez uprawianie bardzo widowiskowych sportów ekstremalnych nie chcą nikomu

zaimponować czy zdobyć przez to szacunek. W tym momencie liczy się tylko dostarczenie sobie mocnych wrażeń, przekroczenie własnych granic. Zwrócić można uwagę na to jak wielkie znaczenie mają dla człowieka emocje. Dla odczucia wrażeń na wysokim poziomie gotowi są narazić życie. Należy również podkreślić, że sportowcy ekstremalni to osoby bardzo aktywne, ponad 1/3 badanych na co dzień w pracy zawodowej ma kontakt ze sportem. Sporty ekstremalne stanowią nowe zagadnienie dla psychologów. Są to nowe dziedziny sportu, dlatego bardzo mało wiemy jeszcze o nich pod względem psychologicznym. Sporty o wysokim stopniu ryzyka są nowym sposobem spędzania czasu, jednak skupiają wokół siebie coraz większe rzesze fanów. W błyskawicznym czasie powstają nowe dyscypliny tego sportu. Dyscypliny tj. koszykówka, tenis, biegi, itd. nie dostarczają już sportowcom emocji na odpowiednim poziomie. W związku z tym ludzie zaczęli szukać zajęć, które dostarczą dużej dawki adrenaliny. Świadomość narażenia życia dostarcza jej w ogromnej ilości. Jednocześnie fakt ten działa na sportowców pobudzająco, mobilizująco, pozwala na zrobienie rzeczy w normalnej sytuacji niewykonalnych. Teraz możemy się tylko zastanowić, do czego zdolny będzie człowiek za parę lat, aby zaspokoić głód emocji?

Wszystkim uprawiającym sporty ekstremalne, bez względu na stopień zaawansowania należy się szacunek, gdyż żaden ze wspomnianych sportów nie może być poprawnie, a przede wszystkim bezpiecznie uprawiany przez człowieka. Ruch sportów ekstremalnych bardzo szybko przyjął ideał „sportowca wszechstronnego”. Snowboardzista może odkryć, że kolarstwo górskie także go pociąga i dlatego rozpoczyna treningi na rowerze. Ten sam snowboardzista może również odkryć, że windsurfing dostarcza mu niesamowitych wrażeń. Snowboardzista, kolarz górski, windsurfer może wreszcie zdecydować się na uprawianie baloniarstwo, lotniarstwo czy kajakarstwo górskie. Każda nowa próba czegoś nowego kształtuje jego wszechstronność i poszerza

umiejętności, również w tych dyscyplinach w których był już ekspertem, odkrywając, że pewnie rzeczy mogą być osiągnane zupełnie innymi metodami.

Sporty ekstremalne to grawitacja, geniusz i technika. Grawitacja to siła, która ciągnie narciarzy w dół, odrywa wspinaczy od skał i sprowadza lotniarzy na ziemię. Geniusz i technika są odpowiedzialne a różnorodność sposobów, dzięki którym możemy rozkoszować się okiełznywaniem sił natury. Ewolucja sportów ekstremalnych to historia poszukiwań coraz to nowszych technologii i wrażeń. Dostarczają nam wiele emocji, zawierają w sobie mnóstwo energii i ducha. Należy również wspomnieć, że są bardzo widowiskowe. Jednak najważniejszy jest fakt, że są świadectwem radości życia, którą da się zaobserwować u badanych.

Badania uświadomiły, że ludzie uprawiający sporty ekstremalne świadomi są konsekwencji jakie za sobą niesie. Narażenie życia nie przeraża ich na tyle, aby zrezygnować z uprawiania sportów ekstremalnych. Chęć dostarczenia sobie silnych emocji jest silniejsza niż ryzyko życia. Osoby uprawiające sporty ekstremalne dla tej „jednej sekundy” są w stanie zaryzykować życie. Podjęcie decyzji uprawiania sportów ekstremalnych jest wynikiem potrzeb jednostki. Na decyzje tą nie ma wpływu otoczenie. Nie liczy się tutaj zaimponowanie innym, czy wzbudzenie podziwu. Najważniejsze jest zaspokojenie własnych potrzeb i dostarczenie sobie silnych emocji. Uprawianie sportów ekstremalnych dostarcza przede wszystkim adrenaliny, która jest niezbędna do życia u sportowców ekstremalnych. Ważne dla badanych sportowców jest również pokonanie własnych granic, sprawdzenie swoich możliwości oraz dostarczenie sobie mocnych wrażeń. Sportowcy ekstremalny to ludzie, którzy od dzieciństwa mają kontakt ze sportem. Uważają, że bardzo ważna w życiu jest aktywność fizyczna.

W uprawianiu sportów ekstremalnych kobiety różnią się od mężczyzn. Zacznę od tego, że zdecydowana większość sportowców ekstremalnych to

mężczyźni. Istotną różnicę stanowi też fakt, że każda kobieta, która doznała uszczerbku na zdrowiu w wyniku uprawiania ryzykownych sportów, obecnie uprawia je rozważniej. Największymi czynnikami, które ograniczają uprawianie sportów ekstremalnych są brak funduszy oraz brak wolnego czasu. Trzeba przyznać, że sporty ekstremalne są drogim sposobem spędzania czasu. Do ich uprawiania potrzebne jest specyficzne środowisko, co wiąże się z podróżowaniem do określonego miejsca, ponadto specjalistyczny sprzęt nie należy do tanich. Wyjazd zostanie zrealizowany, gdy sportowiec będzie dysponował wolnym czasem. Obowiązki dnia codziennego nie pozwalają na częste podróże i uprawianie sportów ekstremalnych. Ludzie uprawiający sporty ekstremalne to nie banda szaleńców, szukających podniecy niezależnie od możliwych konsekwencji. Niezbędnym elementem potrzebnym do czerpania radości z pokonywania niebezpieczeństw jest zdolność do działania w warunkach wysokiego ryzyka, nabyta wieloletnim treningiem. Dzięki temu dokonują rzeczy, które dla normalnych ludzi oznaczają dobrowolne skazanie się na śmierć. Fundamentem sportów ekstremalnych jest indywidualizm, zdolność do ciągłego poszerzania własnych możliwości, chęci pomnożenia osiągnięć i satysfakcji płynącej z dawania z siebie wszystkiego. Uprawianie ich daje poczucie spełnienia, osiągnięcia czegoś niezwykłego.

BIBLIOGRAFIA

Publikacje

1. Barankiewicz J. Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa.1998.48.
2. Bernhard S., Schonther M. No limits, sporty ekstremalne, PZWL. Warszawa.2009.88-89.
3. Bodys-Cupak I, Grochowska A, Prochowska M. Aktywność fizyczna gimnazjalistów a wybrane wyznaczniki ich stanu zdrowia, Probl Hig Epidemiol.2012,101.
4. Bourassa B.C. Sporty ekstremalne, Publicat. Poznań. 2009.141-142.
5. Buckley, R. C. Commentary on: Addiction in extreme sports: An exploration of withdrawal states in rock climbers. Journal of Behavioral Addictions,2016. 5(4), 557–558.
6. Caine, R.N., Caine, G.12 Brain/Mind Natural Learning Principles, Corwin. 2013.56.
7. Cofer C. N., Appley M. H. Motywacja: teoria i badania. PWN, Warszawa. 1972.162-165.
8. Cratty B. J. Psychology in Contemporary sport. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1973.89.
9. Czarnecki D., Skalski. D.W., Rybak O., Graczyk M., Dovgan O., Starikov V. Aktywność fizyczna u młodzieży jako podstawa zdrowego stylu życia[w:] Rehabilitacja i rekreacja, Rivne, 2022. Nr 13.134.
10. Demel, M. Repetycje. Wybrane zdania o kulturze fizycznej, o zdrowiu i wychowaniu, AWF, Warszawa. 2008.79.
11. Drabik J., Pańczyk W., Resiak M., Łysak A., Walentukiewicz A., Wilk B., Włodarczyk P., Zalewska A., Ziółkowski A. Promocja zdrowia i zachowań zdrowotnych, AWFIS, Gdańsk. 2010.45-49.

12. Encyklopedia PWN, 2022.89-90.
13. Frołowicz T. Ku edukacji zdrowotnej: Karta sprawności i zdrowia. W: I. Murawow (red.), Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne. Materiały z I Międzynarodowej Konferencji Naukowej, ITE, Radom. 2001.90-94.
14. Frycz Modrzewski A. O poprawie Rzeczypospolitej, Temat i Słowa, Warszawa 1953.57.
15. Fontana D. Psychologia dla nauczycieli, Zysk i S-ka Wydaw Poznań. 2005.45.
16. Gęga K., Szkoda L., Jachacz-Łopata M. Sport jak narkotyk. Uzależnienie behawioralne wśród osób aktywnych fizycznie. Sport like a drug. Behavioral addiction among physically active people. Journal of Education, Health and Sport, 2016. 6(7).
17. Gissen L. D., O stanie nerwowo-psychicznym sportowców przed ważnymi zawodami, Sport Wyczynowy, 1966. nr 8.63.
18. Gniazdowski A. Zachowania zdrowotne, Wydawnictwo Instytutu Medycyny Pracy, Łódź. 1990.87.
19. Goleman D. Inteligencja emocjonalna, Media Rodzina, Poznań. 1997.61.
20. Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole, PAX, Warszawa. 2000.47.
21. Graczyk M., Czarnecki D., Skalski. W. D., Jabłońska- Mazurek D. Wizerunek nauczyciela wychowania fizycznego w odbiorze uczniów, Staropolska Akademia Nauk stosowanych w Kielcach, Kielce-Lwów. 2022.39-47.
22. Grzesiuk, L. Studia nad komunikacją interpersonalną. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa. 1994.112.

23. Guskowska M. Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży, Wydawnictwo, AWF, Warszawa. 2005.72.
24. Guskowska M. Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące, *Studia i Monografie* nr 99. Wydawnictwo AWF, Warszawa. 2003.48-51.
25. Hart A.D. Adrenalina a stress, Wydawnictwo W drodze, Poznań. 2005.23.
26. Heirene R.M., Shearer D., Roderique-Davies G., & Mellalieu, S.D. Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 2016. 5(2).56.
27. Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa. 2007.98.
28. Heszen- Niejodek I., Ratajczak Z. Człowiek w sytuacji stresu, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice. 2000.34.
29. Heszen- Niejodek I. *Radzenie sobie z konfrontacją stresową*. Nowiny Psychologiczne, 1991. nr 1-2.74.
30. Hobfoll S. E. Zachowanie zasobów: Nowa próba konceptualizacji stresu, Nowiny Psychologiczne, 1989. nr 5-6.123.
31. Howley E.T., Franks, B.D. Health Fitness Instructors. Handbook. Champaign, Human Kinetics, 1997.12.
32. Jagieła J. Komunikacja w szkole, Rubikon, Kraków. 2004.134.
33. Jastrzębski W. Historia kultury fizycznej, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz. 2005.113.
34. Janaszczyk A., Wengler L., Popowski P. Filozoficzne, społeczne i prawne aspekty nauk o zdrowiu, PTPZ, Gdańsk. 2012.134.
35. Kalina M.R. Definition and criteria of the identification of extreme sports – research and educational perspectives, *Wychowanie fizyczne i sport*, red. H. Sozańskiego, Warszawa. 2002.28.

36. Karolczak-Biernacka B. Studia nad zachowaniem się sportowca w sytuacji trudnej, Sport i Turystyka, Warszawa.1986.67.
37. Kawczyńska-Butrym Z. Podstawy pielęgniarstwa rodzinnego, PZWL, Warszawa. 1995.56.
38. Kaźmierczak U., Radziwińska A., Dzierżanowski M., Bułatowicz I., Strojek K., Srokowski G., Zukow W. Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby, Journal of Education, Health and Sport,2015.56.
39. Kłossowski M. Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka, [w:] Aktywność fizyczna, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa. 1999.34.
40. Kościelak R. Integracja społeczna niepełnosprawnych umysłowo, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk. 2002.36.
41. Kozdroń E. Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej, W: Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej, red. E. Kozdroń E. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa. 2008.52.
42. Kowalski M. Promocja zdrowia –uczeń i szkoła. W: A. Malinowski, J. Tatarczuk R. Asienkiewicz; (red.), Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego, 2002.86.
43. Kowalczyk M. Pięć cech nauczyciela XXI wieku. Biblioteka Akademii SUS, 2011.45.
44. Krawański A. Interaktywne uczenie się i nauczanie w wychowaniu fizycznym i fizjoterapii, AWF, Poznań. 2016.37-46.

45. Kutrowska B. Nauczyciel w zmieniającej się rzeczywistości edukacyjnej, PWN, Warszawa. 2020.46.
46. Kwiatkowska H. Pedeutologia, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa. 2008.78.
47. Kwintylian M. F. Kształcenie mówcy, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa. 2002.14.
48. Lalonde M. A. New Pespective on the Health of Canadias. Ottawa, A Working Document; Information Canada, 2004.39.
49. Lelonek-Kuleta B. Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne. W: Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży: Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz. 2014.15-29.
50. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Co, New York. 1984.44.
51. Lejoyeux M., Avril M., Richoux C., Embouazza,H., & Nivoli,F. Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*,2008. 49(4).
52. Leśniewska G. Gotowość do zmiany nauczycieli szansą edukacji w XXI wieku, *Studia i Prace WNEIZ US nr 46/1*, Szczecin. 2016.66.
53. Lun Yu. *Dialogi Konfucjańskie*, wyd. Hachette Polska, 2021.39.
54. Łosiak W. *Psychologia stresu*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa. 2008.76.
55. Maliszewski W.J. Interakcja komunikacyjna w edukacji – ujęcie pragmatyczne i socjologiczne. Kompetencja komunikacyjna nauczyciela w perspektywie indywidualności i preferowanych stylów uczenia się(studiowania). W: K. Czerwiński, W.J. Maliszewski (red.) *Funkcje*

- i modele komunikacji społecznej w edukacji a kompetencje nauczyciela, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń. 2009.143.
56. Maliszewski (red.) Komunikowanie społeczne w edukacji – dyskurs nad rolą komunikowania, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
 57. Marcinkowski J. Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych W: Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia, red. J. Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn. 2004.23.
 58. Mika S. Psychologia społeczna dla nauczycieli, wyd. Akademickie ŻAK, Warszawa. 1998.69.
 59. Nęcki Z. Kompetencje i umiejętności komunikacyjne nauczyciela – zarys problemów, PWN, Warszawa. 2015.26.
 60. Nowak P.F. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ, Racibórz.2007.97.
 61. Obuchowski K. Przez galaktykę potrzeb. Zysk i Spółka, Poznań. 1995.97.
 62. Okoń W. Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej, Wydaw. Akademickie ŻAK, Warszawa. 2005.64.
 63. Oniszczenko W. Stres to brzmi groźnie, Wydawnictwo Żak, Warszawa. 1998.72.
 64. Ossowski S. O strukturze społecznej. Zagadnienia struktury społecznej. Struktura społeczna w społecznej świadomości, PWN, Łódź.1986.111-113.
 65. Osterloff W.K. Historia sportu. AWF, Warszawa. 1976.54.
 66. Pańczyk W. Ku zdrowej szkole. Ruch w kontakcie z przyrodą, WOM, Zamość. 1992.44.
 67. Pilch, T. Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. T. 2, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa. 2003.87-89.

68. Plewa M., Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości, *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, Warszawa. 2022.28.
69. Przetacznik – Gierowska M., Włodarski Z. *Psychologia wychowawcza*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 1994.74.
70. Raczek J. Uwarunkowania rozwojowe szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, *Wydawnictwo AWF, Katowice*. 1978.90-94.
71. Reykowski J. *Eksperymentalna psychologia emocji*. Książka i Wiedza, Warszawa. 1974.108.
72. Reykowski J. *Emocje i motywacja*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa. 1976.59.
73. Rowicka M. *Uzależnienia behawioralne*. W *Dialog motywujący: Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie*. Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Polskie Towarzystwo Terapii Motywującej, Warszawa. 2015.67.
74. Ryś M. *Systemy rodzinne: Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Wydaw. Seventh Sea, Warszawa. 2001.47.
75. Ryś M. *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*. W: Kościół, *Rodzina, Życie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa. 2011.64-66.
76. Sadowski Z. *Promocja zdrowia szansa i konieczność*. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, Warszawa. 2003.156-160.
77. Sałata E. *Przygotowanie pedagogiczne do pracy nauczycielskiej*, W: *Pedagogiczno-psychologiczne kształcenie*, Warszawa. 2016.70-80.
78. Sankowski T. *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, AWF, Poznań. 2001.58-66.

79. Seredyńska A. Profilaktyka wypalenia zawodowego kandydatów na pedagogów w świetle teorii psychodynamicznej, wyd. WAM, Warszawa. 2012.55-64.
80. Siciński A. Style życia w miastach polskich (u progu kryzysu), Ossolineum, Wrocław. 1998.189-195.
81. Sideris E. Determinanty bezpieczeństwa w sporcie[w:] Bezpieczeństwo teoria i praktyka. Bezpieczeństwo i ryzyko w sporcie i turystyce red., R. Borkowskiego, nr 2. Kraków. 2009.167-177.
82. Singer R. N. Psychologia może i powinna pomóc zawodnikowi w osiągnięciu osobistego rozwoju, red. J. Kłodecka - Różalska. Sport Wyczynowy, 1998. nr 2-3.66.
83. Sikora A. *Model nauczyciela wobec współczesnych sytuacji edukacyjnych*, Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna, Warszawa. 2016. Vol. 4 1 (7) 95-101.
84. Strelau J. Temperament jako regulator zachowania, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk. 2006.87-91.
85. Sterlau J. *Psychologia podręcznik akademicki*. Tom 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk. 2000.104-111.
86. Szabała-Walczuk A. Stres i wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela, w: Nauczyciel kreatorem zmiany, red. Beata Akimjaková, Anita Famuła-Jurczak, Piotr Mazur, Oľga Račková, Ružomberok, 2013.146-152.
87. Szempruch J. Pedeutologia. Studium teoretyczno-pragmatyczne. Oficyna Wydawnicza, Impuls, Kraków. 2013.189-195.
88. Szewczuk W. Psychologia. WSiP, Warszawa. 1990.135-139.
89. Szott M. Nauczyciel w kontekście przemian w systemie kształcenia; Stan obecny i oczekiwane kierunki zmian, Studia Edukacyjne, 2017. nr 44.176-179.

90. Szejnberg A. Środowisko proksemiczne komunikacji edukacyjnej, wyd. Uniwersytet Opolski, Opole. 2007.201-203.
91. Tatarczuk J. Metodyka wychowania fizycznego, wyd. Uniwersytet Zielonogórski Zielona Góra. 2007.99-102.
92. Terry A., Szabo A., & Griffiths M. The Exercise Addiction Inventory, A New Brief Screening Tool. *Addiction Research & Theory*, 2004.12(5).79.
93. Terelak J. Człowiek i stres. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz-Warszawa. 2008.234.
94. Węgrzyn-Białogłowicz K. Psychologiczne uwarunkowania w relacji Nauczyciel-uczeń, Warszawa, 2017.46-58.
95. Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J. Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa. 2011.186-192.
96. Witki G. Stres dziecięcy. Dom Wydawniczy REBIS, Poznań. 2000.167-171.
97. Wolańska T. Rekreacja fizyczna, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971.146-147.
98. Wolańska T. Rekreacja ruchowa, Wydawnictwo AWF, Warszawa. 1989.163.
99. Wolańska T. *Aktywność fizyczna a zdrowie*, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej - Tom III, Warszawa. 1995.136.
100. Wojtyła A., Biliński P., i. Bojar, Wojtyła K. Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, Warszawa. 2011.89-93.
101. Wojtyła K. *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. TN, Lublin. 1994.75-78.

102. Wojtas-Ślubowska D. Styl życia uczniów niekorzystną prognozą dla zdrowia społeczeństwa w przyszłość. Lider, Warszawa. 1995.179-181.
103. Woynarowska, B., Sokołowska M. Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat. KOWEZ, Warszawa. 2000.166-169.
104. Woynarowska, B. Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, PWN, Warszawa. 2007.90-99.
105. Woynarowska, B. Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa. 2010. 181-197.
106. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Strona internetowa. Pobrano z http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines2008_pl.pdf, dnia (2023,01,07).
107. Zaborowski Z. Psychospołeczne problemy pracy nauczyciela, wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa. 1986.44-49.
108. Zatoń K., Zatoń K. Aktywność fizyczna a zdrowie. Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław. 2014.204-210.
109. Zucerman M. Psychobiology of personality. Cambridge, 2005.12.
110. Żegnałek K. Rola, zadania i funkcje nauczyciela we współczesnej szkole, W: Pedagogiczno-psychologiczne kształcenie nauczycieli, red. E. Sałata, Radom – Wydawca: Instytut Technologii Eksploatacji, Warszawa, 2005. 56-61.
111. Żukowska Z. Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka, W: Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka, A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymal, E. Dębowska, red. WUŁ, Łódź. 2008.69-73.
112. Żukowska Z., Żukowski R. Zdrowie – ruch - fair play. AWF, Warszawa. 2001.43-47.

Źródła internetowe

1. <http://www.sportforum.pl/sterydy-i-doping/272-doping-adrenalina.html>
2. <http://allsport4you.blogspot.com> (12.03.2021)
3. <http://www.chamonixchalet.info> (12.03.2021)
4. <http://mountainbikingscotland.blogspot.com> (12.03.2021)
5. <http://jalopnik.com> (12.03.2021)
6. www.wrotkarstwo.pl (12.03.2021)
7. www.tatoo-piercing-fryzury-freestyle.blog.onet.pl (13.03.2021)
8. <http://www.mahalo.com> (13.03.2021)
9. : <http://dissiplinewear.blogspot.com> (13.03.2021)
10. <http://menstream.pl> (13.03.2021)
11. <http://www.ro.com.pl> (13.03.2021)
12. http://www.tapeciarnia.one.pl/details.php?image_id=9010
(14.03.2021)
13. <http://mobini.pl/etapetki/plik/FQpGCWqK74m-surfing-jpg>
(14.03.2021)
14. http://off.sport.pl/off/1,111381,9183025,Nurkowie_bronia_rekinow__Inicjatywa_na_Google_Ocean.html (14.03.2021)
15. <http://mensite.pl/jak-zaczac-base-jumping-czesc-i/> (14.03.2021)
16. <http://mobini.pl/etapetki/plik/FQpGpfpFEeC-balony-b1-jpg>
(15.03.2021)
17. <http://skrzypi.blox.pl/2009/10/MASZ-75-41-LAT-ZYCIA.html>
(15.03.2021)
18. http://www.favore.pl/5616_szkola-bezpiecznego-latania-paralotnia-szczyrk-slaskie.html (15.03.2021)
19. <http://www.sensacja.com.pl/page/5/> (15.03.2021)
20. <http://sport.interia.pl/wiadomosci-dnia/news/malysz-czy-pauli-kto-wygral-kwalifikacje,867953> (15.03.2021)

21. <http://www.wrocek.pl/foto/pokaz/9893/1> (15.03.2021)
22. <http://maxbmx.ownlog.com/1298637,komentarze.html>
23. <http://maxbmx.ownlog.com/1298637,komentarze.html> (15.03.2021)

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1: Potwierdzenie przyjęcia do opublikowania artykułu

W: «Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки» для розміщення у № 2 (55) за 2023.



вул. Інглезі, 6/1,
м. Одеса, Україна, 65101
www.helvetica.ua
mailbox@helvetica.ua

Стационар: 048 709 38 69
Vodafone: 095 934 48 28
Kyivstar: 097 723 06 08

ДОВІДКА

Видавничий дім «Гельветика» за домовленістю з Міжрегіональною Академією управління персоналом є офіційним видавцем наукового журналу «Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки» та займається усіма видавничо-поліграфічними процесами, до яких належить: набір статей до чергового випуску; рецензування; перевірка на плагіат; коректорська вичитка; верстка; присвоєння кожному матеріалу DOI; розміщення електронної версії видання на офіційному сайті журналу; надсилання електронної версії видання до Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського на репозитарне зберігання та представлення на порталі в інформаційному ресурсі «Наукова періодика України»; розсилка обов'язкового безоплатного примірника до наукових установ України.

Цією довідкою повідомляємо, що наукова стаття Dariusz W. Skalski, Nataliia Tsyhanovska «Ujęcie definicyjne polskiej i ukraińskiej kultury fizycznej i jej odniesienie do edukacji zdrowotnej i ogólnych zagadnień pedagogicznych» прийнята редакцією наукового журналу «Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки» для розміщення у № 2 (55) за 2023.

Директор
Видавничого дому «Гельветика»



Олег ГОЛОВКО

AUTORZY SERDECZNIE POLECAJĄ

1. Charkowska Państwowa Akademia Kultury w Charkowie (Харківська державна академія культури у Харкові)



ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
лідер культурологічно-мистецької та інформаційної освіти в Україні

навчання за трьома рівнями:

Бакалавр:

- ▶ Менеджмент соціокультурної діяльності;
- ▶ Туризм і рекреація;
- ▶ Психологія;
- ▶ Журналістика;
- ▶ Культурологія;
- ▶ Музеєзнавство, пам'яткознавство;
- ▶ Інформаційна, бібліотечна та архівна справа;
- ▶ Аудіовізуальне мистецтво та виробництво;
- ▶ Музичне мистецтво;
- ▶ Сценічне мистецтво;
- ▶ Хореографія.

Магістр:

- ▶ Менеджмент соціокультурної діяльності;
- ▶ Туризм і рекреація;
- ▶ Психологія;
- ▶ Журналістика;
- ▶ Менеджмент;
- ▶ Культурологія;
- ▶ Музеєзнавство, пам'яткознавство;
- ▶ Інформаційна, бібліотечна та архівна справа;
- ▶ Аудіовізуальне мистецтво та виробництво;
- ▶ Музичне мистецтво;
- ▶ Сценічне мистецтво;
- ▶ Хореографія.

Доктор філософії:

- ▶ Культурологія;
- ▶ Інформаційна, бібліотечна та архівна справа;
- ▶ Музичне мистецтво.

Доктор мистецтва:

- ▶ Аудіовізуальне мистецтво та виробництво;
- ▶ Музичне мистецтво.

Офіційний сайт ХДАК: <https://ic.ac.kharkov.ua/>
E-mail: xdak-office@ukr.net, rector@xdak.ukr.education
Телефон приймальної комісії: +380987123684; +380661050605;
E-mail приймальної комісії: e-mail_cbo_hdak@ukr.net

ХДАК

НАВЧАЙСЯ В ХДАК ДЛЯ УКРАЇНИ

2. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu (Вища Школа Безпеки у Познані)

WYŻSZA SZKOŁA BEZPIECZEŃSTWA

- › studia licencjackie
- › studia magisterskie
- › BEZPIECZEŃSTWO MORSKIE
- › BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE
- ›› BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- › PEDAGOGIKA
- › BEZPIECZEŃSTWO PUBLICZNE
- ›› PSYCHOLOGIA
- ›› BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE
- › ZARZĄDZANIE

<https://www.wsb.net.pl/>



**WYŻSZA SZKOŁA
BEZPIECZEŃSTWA**

Z SIEDZIBĄ W POZNANIU

Opublikowano:

<https://zenodo.org>

DOI: 10.5281/zenodo.8197002

ISBN 978-83-964646-5-1



ISBN 978-83-964646-6-8





Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Mistrz sportu w gimnastyce, kierownik Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia, Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina. / Майстер спорту зі спортивної гімнастики, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я Харківської державної академія культури, м. Харків, Україна. ORCID: 0000-0001-8168-4245



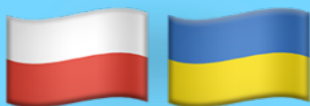
Dawid Czarnecki (Давід Чарнецькі)

Specjalista ds. bezpieczeństwa narodowego, doktorant Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina. / Фахівець з національної безпеки, докторант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна. ORCID: 0000-0002-6953-3951



Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальські)

Polski i ukraiński pedagog, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska i Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina. / Польський та український педагог Академії Фізичного Виховання та Спорту імені Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща та Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна. ORCID: 0000-0003-3280-3724



<https://www.wsb.net.pl/>

<https://ic.ac.kharkov.ua/>

<https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/hm/fkz/fkz.html>

ISBN 978-83-964646-6-8

ISBN 978-83-964646-5-1



**WYŻSZA SZKOŁA
BEZPIECZEŃSTWA**

Wydział Studiów Społecznych w Poznaniu