

# Stanisław Żak

---

## Gry zespołowe jako środek przeciwdziałania zjawiskom patologicznym u dzieci i młodzieży

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 5-20

---

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Stanisław Żak\*

## **Gry zespołowe jako środek przeciwdziałania zjawiskom patologicznym u dzieci i młodzieży**

Artykuł posiada charakter przeglądowny. W części wstępnej zwrócono głównie uwagę na katastrofalny stan aktywności ruchowej populacji dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz wynikające stąd konsekwencje somatyczne, motoryczne i społeczne. Omówiono również podstawowe wartości gier zespołowych. Szczególną uwagę zwrócono na wykorzystanie zespołowych gier sportowych w uaktywnieniu i usprawnieniu polskiej młodzieży a także w przeciwdziałaniu patologiom społecznym. Sformułowano także kilka postulatów dotyczących zagadnień społecznych, programowych i praktyki wychowania fizycznego (w tym również osobowości nauczyciela wf.).

W dobie transformacji polityczno - gospodarczej coraz częściej mówi się o przestępstwach i wykroczeniach z udziałem nieletnich. Wzrasta patologizacja życia codziennego - w tym głównie natury społecznej. Dotyczy ona szczególnie młodzieży znajdującej się w okresie progresywnego rozwoju, a ostatnio także dzieci. Co przerażające; otrzymujemy coraz częstsze sygnały, że zjawiska te nie omijają również polskiej, zreformowanej szkoły. Obniża się wiek dzieci sięgających po papierosa, alkohol, a nawet narkotyki. Zjawiskom tym towarzyszy rozwiązłość seksualna, wulgaryzm i bezmyślna agresja. Rodzi się więc pytanie: w czym szukać przyczyn zanikania dobrych obyczajów, autorytetów, wartości, tworzenia się podkultur?

Rzeczą oczywistą jest, iż za wychowanie młodzieży ponosi odpowiedzialność w głównej mierze rodzina, a także w dużym stopniu szkoła, w której dziecko spędza połowę każdego dnia. Dużo mówi się więc o kryzysie rodziny i niedostosowanych do współczesnych czasów programach szkolnych. Eskalacja bezrobocia, wydłużające się godziny pracy nie sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu rodziny. Narasta niezadowolenie społeczne i powszechna frustracja. Pojawiają się problemy z adaptacją i komunikacją. Ludzie nie potrafią się ze sobą porozumieć. Rodzice zajęci rozwiązywaniem własnych problemów spychają na dalszy

---

\* prof. dr hab., Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

plan wychowanie dziecka - nie dostrzegają jego zainteresowań i aktualnych potrzeb. Nie sprzyja to oczywiście zaspakajaniu podstawowych potrzeb psychicznych dorastającej młodzieży. Wzrasta tempo życia, mnożą się postawy konsumpcyjne i materialne, w wielu rodzinach pogarsza się sytuacja ekonomiczna. Obserwuje się dysonans pomiędzy oczekiwaniami, celami a możliwościami ich realizacji. Zanika indywidualność, co w konsekwencji prowadzi do zagubienia. Zwiększająca się anonimowość sprzyja działaniom agresywnym.

Każdy nauczyciel - zatrudniony w jakiegokolwiek placówce oświatowej - obok misji edukacyjnej, ma obowiązek wychowawczego oddziaływania na ucznia. Poczesne miejsce przypisać tu należy nauczycielowi wychowania fizycznego. Warto pamiętać, iż młodzież szkolna najczęściej otwiera się przed wychowawcą fizycznym. Ma do niego największe zaufanie, często szuka w nim wsparcia tak w zakresie problemów „czysto” szkolnych - związanych z nauką, jak i tych osobistych. Takie momenty należy wykorzystywać - nie tylko uczyć, ale przede wszystkim wychowywać. Wszak wf, jak sama nazwa przedmiotu wskazuje, to najpierw wychowanie a dopiero w dalszej kolejności fizyczne.

„...Nauczyciel musi pamiętać, że poziom kultury społeczeństwa, w tym również kultury fizycznej, w znacznym stopniu uzależniony jest od wiedzy, umiejętności i postawy tych, którzy społeczeństwo wychowują. Pedagog z tytułu swojego zawodu i pozycji społecznej - wywiera wpływ na rozwój i zdrowie młodzieży, na aktualny i przyszły styl jej życia, a w szczególności na jej obyczaj zdrowotny. Ponadto oddziałuje on na szersze środowisko, tak przez uczniów i rodziców, jak też z racji pełnienia licznych zazwyczaj funkcji społeczno - oświatowych. Z tych względów nie jest obojętne jak przygotowujemy nauczycieli do tej roli. Kształcenie nauczycieli nie powinno ograniczać się do ścisłej specjalizacji sportowej i związanej z tym wiedzy, ale sięgać znacznie głębiej, tak aby nauczyciel nie tylko wiedział i rozumiał, ale żeby chciał i umiał skutecznie działać na rzecz zdrowia i rozwoju uczniów, a także na rzecz kulturowego podniesienia środowiska, w którym szkoła jest osadzona...” (cyt. Demel i Skład 1970).

W kontekście tych zadań warto przypomnieć najczęściej występujące niepożądane formy zachowań u dorastającej młodzieży (określane mianem trudności wychowawczych), z równoczesnym wskazaniem źródeł ich powstawania (Żebrowska 1976).

Najczęściej obserwowane trudności wychowawcze dotyczą kształtowania postaw młodzieży w stosunku do ludzi dorosłych (w głównej mierze do rodziców i wychowawców). Mowa tutaj

o niedyscyplinowaniu, opozycji do wymagań stawianych przez rodziców, nie respektowaniu wszelkich zarządzeń i regulaminów szkolnych. W skrajnych przypadkach postępowanie takie manifestuje się w arogancji, a nawet w brutalnych wystąpieniach. Przyczynami takich negatywnych zachowań są najczęściej; zachwianie równowagi pomiędzy procesami pobudzania i hamowania, rosnące potrzeby samodzielności, związane z szybszym rozwojem fizycznym oraz niewłaściwa, krytyczna ocena świata dorosłych. W łagodzeniu tych zjawisk bardzo istotne wydają się metody stosowane przez wychowawców. Wyróżnić tutaj należy: takt pedagogiczny, kulturę osobistą przełożonych, a także partnerskie i podmiotowe traktowanie wychowanka. Muszą one polegać na dyskretnej ingerencji wychowawczej i pomocy w ujawnieniu, często ukrytych, zdolności - rozwijaniu zainteresowań.

Szereg problemów wychowawczych posiada swoje podłoże w relacjach międzyosobniczych - w grupach rówieśników. Spośród wielu trudności na szczególną uwagę zasługuje tutaj problem niewłaściwego doboru przyjaciół lub problem odrzucenia przez grupę rówieśników, prowadzące bardzo często do osamotnienia. Niebezpieczne są również przypadki całkowitego podporządkowania sobie kolegów, powstawanie grup nieformalnych, które mają wspólne zadania i cele, często sprzeczne z wymaganiami szkoły lub domu rodzinnego. W takiej wspólnotce rówieśników młody człowiek kontaktuje się z ludźmi sobie podobnych, obciążonych tymi samymi problemami. Zyskuje on pewność siebie, akceptację, zrozumienie - w sprawach nie zawsze zgodnych z normami społecznymi. Działania w grupie bardzo szybko stają się receptą na nudę i pustkę. Kompensują poczucie niższości. W nieformalnej zbiorowości rodzą się wspólne idee i hasła - nie zawsze akceptowane społecznie.

Szczególne trudności wychowawcze wynikają z akceleracji rozwoju fizycznego współczesnej młodzieży i związanym z nią wcześniejszym dojrzewaniem płciowym. Zbyt wczesne kontakty z osobnikami innej płci kończą się zazwyczaj zaniedbywaniem obowiązków szkolnych i prowadzą do jednostronnie absorbujących przeżyć. Nadmierne zainteresowanie drugą płcią prowadzi często do przedwczesnych stosunków płciowych i wszystkich dalszych konsekwencji. Szczególnie niebezpieczne jest tu rozmijanie się dojrzałości fizycznej z dojrzałością psychiczną i społeczną. Chodzi mianowicie o to, aby młodzież przyswajała takie zasady postępowania, które są akceptowane, ze społecznego i etycznego punktu widzenia.

Kolejnym obszarem trudności wychowawczych są zagadnienia światopoglądowe. Rodzą się światopoglądowe niepokoje i wątpliwości młodzieży, uwidaczniające się zazwyczaj w jej negatywnych postawach

wobec otaczającego ich świata, społeczeństwa i dóbr kulturowych. Najczęściej zachowania takie dotyczą odrzucenia w ogóle wzorów i norm moralnych oraz negatywnego stosunku do idei społeczno-politycznych. Są przyczyną cynizmu, pejoratywnego stosunku do pracy, lenistwa ruchowego, skłonności do nadużywania alkoholu, niszczenia mienia społecznego i nie prowokowanej agresji.

Jeszcze inną grupę niepowodzeń wychowawczych wiązać należy ze wzrostem samoświadomości ucznia. Znajdują one wyraz w stosunku do samego siebie. Najczęściej mamy tutaj do czynienia z nieadekwatną samooceną. Młodzi ludzie zazwyczaj popadają w skrajności, przeceniając swój wizerunek lub nie doceniając go zupełnie. Jedni uczniowie wierząc w swą absolutną doskonałość, uzyskują chorobliwą pewność siebie, brak krytycyzmu, co oczywiście prowadzi do lekceważenia wszelkich norm, zasad i imperatywów społecznych. Inni z kolei popadają w nadmierną nieśmiałość, brak pewności siebie - przejawiają wszelkie oznaki nieprzystosowania społecznego. Ci ostatni ukrywają niekiedy swoje cechy charakteru, zachowując się wyzywająco i arogancko. Chcą „zaimponować” swoim rówieśnikom niewłaściwym zachowaniem.

Opisane wyżej naganne zachowania młodzieży - w porę nie hamowane odpowiednimi zabiegami wychowawczymi - mogą w przyszłości przerodzić się w głębsze patologie społeczne. Warto więc zastanowić się jaka jest nasza młodzież w aspekcie zagadnień, szczególnie interesujących nauczyciela wychowania fizycznego. Nim jednak rozwiniemy ten temat, wypada przypomnieć jeszcze pokrótce teoretyczne założenia struktury motoryczności człowieka.

Nie można zaprzeczyć, iż każdy akt ruchowy człowieka stanowi efekt współdziałania podłoża biologicznego oraz psycho-społecznego. Dlatego w pełni uzasadnione zdaje się wyróżnianie w ruchu jego strony potencjalnej i efektywnej (Szopa i wsp.2000). Pierwsza z nich zbudowana jest, na co najmniej trzech następujących filarach: „móc, umieć i chcieć”. Na pierwszy filar składają się wszystkie predyspozycje motoryczne, których kompleksy, zintegrowane wspólnym dominującym podłożem biologicznym i ruchowym (ukształtowane przez czynniki genetyczne i środowiskowe oraz pozostające we wzajemnych interakcjach) tworzą nową jakość, mianowicie zdolności siłowe, szybkościowe, wytrzymałościowe i koordynacyjne (wszystkie są bardzo istotne w formach ruchowych z zakresu gier zespołowych). Wraz z umiejętnościami ruchowymi budują one drugi filar sprawności („umieć”). Obok tzw. minimum motorycznego potrzebna jest tu jeszcze wiedza oraz określone doświadczenia ruchowe, niezbędne w procesach uczenia się. Umiejętności ruchowe są jakością bardziej trwałą niż zdolności motoryczne. Te ostatnie rozwijają się

się w wyniku naturalnej ontogenezy, a także - być może przede wszystkim - w efekcie odpowiedniej stymulacji ruchowej. Aby uruchomić trzeci filar sprawności motorycznej („chcieć”), będący pomostem między dwoma zaznaczonymi wyżej płaszczyznami motoryczności, niezbędna jest motywacja, określone zainteresowania, wytrwałość i konsekwencja w dążeniu do celu. Cechy te mogą przejawiać się konkretną działalnością ruchową osobnika - przez całe życie.

Jaka jest więc współczesna młodzież polska? Z badań wielu autorów (Trześniowski 1981, Żak i Szopa 1988, Przewęda 2002 i inni) wynika, iż wraz z obserwowanymi w ostatnich dziesięcioleciach przemianami społeczno-gospodarczymi, następują zauważalne zmiany tak w obrębie rozwoju cech somatycznych, jak i podstawowych zdolności motorycznych współczesnej populacji dzieci i młodzieży. Zmiany te nie przebiegają jednak równolegle. Trwającemu mianowicie trendowi sekularnemu rozwojowi somatycznego i dojrzewania towarzyszą niekorzystne zmiany sprawności motorycznej. Młode pokolenie Polaków zmienia się w sensie pozytywnym w zakresie rozwoju podstawowych cech morfologicznych, stało się bardziej smukłe i wysokorosłe, dorównując w tym względzie populacjom krajów zachodnioeuropejskich. Zmianom tym towarzyszy jednak recesja sprawności motorycznej. Negatywne jej skutki to regres zdolności określających siłę, szybkość i wydolność aerobową.

Główną przyczyną rozchodzących się linii rozwojowych cech somatycznych i zdolności motorycznych jest katastrofalna struktura aktywności ruchowej współczesnej młodzieży (Żak 1991, Żak i Szopa 2001, Przewęda 2002).

Przyjmując, iż normalnymi wartościami parametrów morfologicznych i fizjologicznych są wielkości pożądane (docelowe), występujące u ludzi, wykazujących zwiększoną aktywność ruchową, często o charakterze sportowym, albo intensywnej pracy zawodowej, przedstawiona w cytowanych pracach struktura aktywności ruchowej wielkowiejskiej populacji szkolnej nie napawa optymizmem. Można również powiedzieć, iż średni dzienny poziom wysiłku fizycznego dzieci i młodzieży ogranicza się do sportu i wychowania fizycznego - ćwiczeń, w jakich (często z obowiązku) biorą one udział. Przyczyn tego zjawiska należy szukać m. in. w niewłaściwych lub niewystarczających działaniach szkoły w zakresie wychowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej (funkcje socjalizujące i wychowawcze).

Dodatni wpływ ćwiczeń ruchowych na prawidłowe kształtowanie się organizmu człowieka jest zjawiskiem powszechnie znanym i nie wymaga bliższych wyjaśnień. Wiadomo bowiem, że istnieje wyraźna równo-

ległość w rozwoju morfologicznym oraz ruchowym dzieci i młodzieży. Opisana wyżej struktura aktywności ruchowej wielko-miejskiej populacji szkolnej musi więc znajdować odzwierciedlenie w jej niskiej sprawności motorycznej.

Udział czynnika aktywności ruchowej w zróżnicowaniu poszczególnych efektów motorycznych posiada dwukierunkowy charakter zmian. Aktywność sportowa powoduje gwałtowny przyrost wszystkich efektów motorycznych, a jej minimalny stopień nie tylko uniemożliwia poprawę wyników, ale - co ciekawe - powoduje wyraźne obniżanie się efektywności, której poziom często spada poniżej linii wyznaczonej przez naturalne predyspozycje rozwojowe. Młodzież - wobec której zastosowano minimalne środki stymulacji ruchowej - nie wykorzystuje swoich potencjalnych możliwości, wynikających z rozwoju wielkości ciała. Należy zaznaczyć w tym miejscu, iż zwiększona aktywność ruchowa - o której mowa wyżej - dotyczyła przeważnie zajęć z zakresu gier zespołowych. Reasumując można powiedzieć, że młode pokolenie Polaków - w pogoni za nowoczesnym stylem życia - często zapomina o podstawowych wartościach, jakie niesie ze sobą przejawiana aktywność ruchowa, a w ślad za nią wysoki poziom sprawności fizycznej.

W świetle przedstawionych wyżej faktów problem zastosowania większej i skuteczniejszej stymulacji ruchowej w pracy z młodzieżą szkolną nabiera szczególnego znaczenia, gdyż jest jednym i koniecznym elementem ochrony ich zdrowia oraz zapewnienia prawidłowego rozwoju. Młodzież nasza jest sprawna, ale w posługiwaniu się kijem baseballowym, a siłę czerpie nie zawsze z naturalnych zasobów energetycznych organizmu, lecz z przyjmowanych bardzo często używek i niekiedy narkotyków. Czas, aby ich energię skierować na inne tory. Wysiłek fizyczny, połączony z przyjemnymi doznaniem, jakich dostarczają ćwiczenia iformy ruchowe charakterystyczne dla gier zespołowych mógłby temu zaradzić. Przecież obserwowaną agresję wśród grup młodzieży można sublimować w innym, pozytywnym kierunku. Jest ona - jak wiemy - bardzo przydatna również w sporcie, ale ograniczona określonymi normami (przepisami). Niech młodzież wyżywa się na boisku, a nie w bezsensownych walkach ulicznych. Powstaje pytanie, jak tego dokonać, jak przywrócić wysoką rangę ćwiczeniom fizycznym, jak pozyskiwać młodzież dla sportu i rekreacji ruchowej. Przecież dorastająca młodzież boi się wysiłku fizycznego - jest znudzona i bardzo często nie przejawia żadnych zainteresowań.

Zasadniczą kwestią w tym względzie jest radykalna przebudowa systemu szkolnego i poza szkolnego wychowania fizycznego, tak w sensie ilościowym, jak i jakościowym. Szczególnie ważne wydają się

tu działania gwarantujące stosowanie bardziej adekwatnych środków i metod oddziaływania na rozwijający się organizm (uwzględniających możliwości i zainteresowania uczniów - atrakcyjność zajęć). Ważne jest również, aby same społeczeństwo, przede wszystkim młode pokolenie, wzięło sprawy swojego „pozytywnego zdrowia” w swoje ręce i - przygotowane przez szkołę do autoedukacji i do samokontroli swojej sprawności - troszczyło się o własną kondycję fizyczną, aż do późnej starości.

Szczególnie ważnym elementem tej dbałości o własne ciało jest aktywność fizyczna, która staje się nierozłącznym komponentem sposobu i stylu życia już nie tylko elit społecznych, ale wszystkich generacji, warstw społecznych, środowisk i profesji.

Podstawowym jednak problemem, jaki pojawia się w realizacji wszystkich programów fizycznej edukacji, jest przekonanie do ćwiczeń fizycznych konkretnej osoby czy całej grupy. Chodzi mianowicie o to, aby aktywność ruchowa została przez nich zaakceptowana w sensie trwałych elementów ich stylu życia. Z tych też względów w teorii wf i rekreacji fizycznej coraz mocniej akcentuje się potrzebę wywołania pozytywnych zmian w świadomości młodych ludzi, polegających na kształtowaniu dyspozycji kierunkowych (właściwego zespołu postaw i nastawień), wyznaczających zachowanie wychowanka w stosunku do ich fizycznych postaci (Osiński 1996, Grabowski 1997). Na ile te zabiegi są skuteczne można ocenić jedynie konfrontując założone działania z tym, co w praktyce zostało osiągnięte.

Decydującą rolę w tych postępowaniach spełnia - a przynajmniej powinien spełniać - nauczyciel wf.

Chcąc skutecznie funkcjonować w jakiegokolwiek placówce oświatowej, musi jednak pozyskać sobie przychylność środowiska - zyskać autorytet, aprobatę uczniów, rodziców i pozostałych pedagogów. Nie do przyjęcia jest bowiem tradycyjny model tzw. wf-isty, ograniczającego się jedynie do bezmyślnego aplikowania ćwiczeń ruchowych. Obszar jego działalności nie może również zawęzić się li tylko do terenu „kantorka ze sprzętem sportowym” i sali gimnastycznej. Taka nieśmiała postawa spycha nauczyciela do roli „fizrucha” - kaprała, zakompleksionego w stosunku do nauczycieli innych przedmiotów. Jest przyczyną degradacji przedmiotu - a jak wiadomo edukacja fizyczna jest bardzo istotna z wielu względów. Nauczyciel odpowiada bowiem za fizyczną edukację wychowanka; nie tylko uczy formy ruchu, ale przez odpowiednie dozowanie i dobór ćwiczeń pomnaża zdrowie uczniów. Przekonuje ich do wartości ruchu i zdobywanej w ten sposób sprawności fizycznej. By mógł sprostać tym zadaniom potrzebna jest mu szeroka wiedza z zakresu szeregu nauk podstawowych. Pamiętać należy, iż wychowawca fizyczny odpowiada nie



tylko za efekty świadomej edukacji, ale przede wszystkim za wychowanie młodzieży. Koniecznie musi być to proces świadomy. Nauczyciel przekonuje ucznia do ruchu, uzasadnia każdą jego formę, tak od strony pedagogicznej, jak i fizjologicznej oraz społecznej.

Nauczyciel musi rozbudzić u wychowanka nie tylko potrzebę ruchu (często jest ona naturalna i wymaga jedynie odpowiedniego ukierunkowania), ale zadbać również o wszechstronny rozwój fizyczny ucznia. Doskonale - jak się wydaje - nadają się do tego celu formy ruchowe wypełniające treści wszystkich gier zespołowych.

Jeśli nauczyciel wf. ma wychowywać i brać aktywny udział w życiu szkoły musi zadbać o odpowiednio wysoką rangę prowadzonego przez siebie przedmiotu - przekonać do niego rodziców, a głównie grono nauczycieli i dyrekcję szkoły. Jak tego dokonać w obliczu pejoratywnego - najczęściej - nastawienia pedagogów do zajęć fizycznych? Czy nauczyciel wf. zawsze musi być pedagogiem gorszej kategorii, którym uzupełnia się wszystkie luki w działalności szkoły? Jaki będzie jego status społeczny, zależy wyłącznie od niego samego. Decydują o tym takie cechy jak: kultura osobista, etyka zawodowa, erudycja, elokwencja i śmiało artykułowana wiedza (specjalistyczna i ogólna).

Jeśli uznać, iż najpopularniejszym nauczycielem w szkole wśród młodzieży jest nauczyciel wf, to należy pamiętać, że ta sytuacja obliguje go do wykorzystania szerokiej wiedzy i środków zmierzających w kierunku kształtowania prawidłowych postaw i osobowości wychowanka. Musi być to jednak proces świadomy, poparty wszechstronną wiedzą, pozwalającą przekonać młodego człowieka do stałego uprawiania kultury fizycznej. Jest to bowiem wychowanie nie w kulturze fizycznej, lecz do kultury fizycznej.

No tak! To problem młodzieży. Ale jak przekonać do siebie i zarazem do prowadzonego przez siebie przedmiotu grono pedagogiczne? Tu wymagana jest otwarta postawa społeczna. Odwaga w prowadzeniu rozmów z innymi nauczycielami, aktywny udział w dyskusjach, śmiałe eksponowanie znaczenia i roli przedmiotu w całokształcie edukacji ucznia, wskazywanie i uzasadnianie walorów zdrowotnych stosowanych ćwiczeń ruchowych, a także wynikających stąd korzyści wychowawczych. Wskazywanie na poczesne miejsce ruchu, jako jednego ze sposobów na życie, antidotum na wspomniane na wstępie zagrożenia współczesnej cywilizacji. Czy to mało? Nie można więc chować się w cieniu przysłowiowego kantorka i unikać pokoju nauczycielskiego. Przeciwnie, należy odważnie zabierać głos na wszystkich, organizowanych przez szkołę, spotkaniach towarzyskich, a koniecznie uczestniczyć - w sposób aktywny - w radach pedagogicznych. Nie bać się przy-

mować obowiązków wychowawcy zespołu klasowego. Wyjaśniać prze-  
możną rolę wf w promocji zdrowia. Dbać o kulturę słowa własnych wy-  
powiedzi. Wzbogacać je w konkretne i adekwatne do sytuacji treści.  
Ujawniać swoje kompetencje w zakresie wielu przedmiotów szkolnych.  
Wykorzystywać ją w jawny sposób również w życiu pozaszkolnym, być  
wzorem do naśladowania. Prowadzić aktywny tryb życia, wolny od  
wszelkich nałogów. Z praktyki wiadomo, że to właśnie wychowawcy fi-  
zyczni są najlepszymi wychowawcami na wszelkich obozach czy kolo-  
niach. To oni dysponują najskuteczniejszymi środkami pozwalającymi  
zagospodarować czas wolny dzieciom i młodzieży, umiejętnością łącze-  
nia wychowania psychicznego z fizycznym. Status nauczyciela wf, jego  
autorytet w szkole i ocena przedmiotu, który prowadzi zależą więc tylko  
od niego samego - od jego osobowości.

Zlekceważenie - przez nauczyciela - biologicznych walorów ak-  
tywności ruchowej, jej znaczenia, kształtującego przebieg rozwoju fi-  
zycznego w okresie dzieciństwa i młodości, znajduje odbicie  
w wydolności fizycznej i związanych z nią zdolności przystosowawczych  
w wieku dojrzałym i starszym (Kozłowski 1987). Ważnym problemem  
staje się również rozwiązanie kwestii siły stosowanych bodźców obciąże-  
niowych. Z wielu badań wynika (Astrand 1952, Kućera 1980), że w okre-  
sie dzieciństwa spontaniczna aktywność dziecka dostarcza wystarczającej  
dawki ruchu dla stymulacji rozwoju większości podstawowych predyspo-  
zycji somatycznych, energetycznych i koordynacyjnych, jeśli nie jest  
ograniczona źle pojętymi wpływami wychowawczymi środowiska spo-  
łeczno-kulturowego. W wieku młodzieńczym należy jednak stymulować  
rozwój ukierunkowanymi formami aktywności ruchowej. We współcze-  
snych opracowaniach (Malinowski 1987, Przewęda 1994) podkreśla się,  
że oprócz niezwykle ważnej adaptacji biologicznej, osiągananej w charakte-  
rystycznym okresie ontogenezy pod wpływem dobrze dobranych form  
aktywności ruchowej, istotne jest także (ale jakże często niedoceniane)  
psychologiczne przystosowanie się do właściwej troski o własne ciało.  
Jest to przecież jedyny okres, w którym można łatwo wykształcić nawyki  
aktywności ruchowej i nauczyć się różnych form jej realizacji. Ważną ro-  
lę może tutaj odegrać forma przejawianej aktywności ruchowej, jaką są  
zespołowe gry sportowe. Na poparcie tej tezy warto zaznaczyć, że niemal  
wszystkie użyteczne wartości, wynikające z aktywności ruchowej, znajdu-  
ją uzasadnienie w strukturze ćwiczeń i treningu związanych z tymi dys-  
cyplinami sportu. I tak w płaszczyźnie biologicznej przyczyniają się do  
spotęgowania zdrowia. Uaktywnienie ruchowe dziecka kształtuje zdrową,  
sprawną i odporną na negatywne wpływy środowiska jednostkę. Zwięk-  
szona aktywność ruchowa wyrabia wiele właściwości odpornościowych,

adaptacyjnych, a także wpływa korzystnie na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rozwijającego się ustroju. Powoduje zwiększanie masy aktywnych tkanek i redukcję zbędnej tkanki tłuszczowej (Romanowski i Eberhard 1972, Przewęda 1985). Wysoki poziom wydolności fizycznej w okresie progresywnego rozwoju oraz dbałość o utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia stanowią doskonale zabezpieczenie przed chorobami cywilizacyjnymi, które często są przyczyną przedwczesnego starzenia się.

W sferze psychicznej i społecznej pomagają uzyskać wiele cech niezbędnych w życiu dojrzałym - takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtują ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrzymałości w pokonywaniu trudności, sprzyjają przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych (Strzyżewski 1990).

Społeczna wartość sprawności fizycznej - wynikającej z uprawiania gier sportowych - ma wymiar ogólny. Ciało samo w sobie jest wartością. Poprzez budowanie prestiżu, zdobywanie autorytetu, akceptację wpływa ona na miejsce jednostki w społeczeństwie. Wygląd zewnętrzny, sylwetka, sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe również wyznaczają miejsce jednostki w hierarchii społecznej.

Kształtowana przez gry zespołowe sprawność fizyczna jest przeto istotnym elementem naszej osobowości, swoistym wyróżnieniem społecznym, przejawem kultury, wyrazem sposobu życia. Jej wyższy poziom potrafi wzbogacić egzystencje jednostki w nowe formy zabawy czy aktywnego wypoczynku. Bardzo często ułatwia międzyosobnicze kontakty towarzyskie - nowe możliwości spędzania wolnego czasu, a młodzieży ułatwia znalezienie miejsca w grupie.

Z tych też powodów gry zespołowe mogą być rozpatrywana jako wartość również w kategoriach szkolnych. Uczniowie sprawniejsi, wysportowani, bardziej ruchliwi - mimo przenikających do szkoły, często akceptowanych przez uczniów, patologii społecznych i lekceważenia działalności sportowej - zajmują bardzo często wyższą pozycję w strukturze klasy. Musi to być jednak proces kontrolowany, rozwijający głównie tzw. rywalizację wewnętrzną. Uczeń walczy ze swoimi słabościami, poprzez doskonalenie swoich umiejętności ruchowych budzi wiarę we własne siły, uzyskuje wiele pozytywnych emocji, kształtuje osobowość.

W wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży formy ćwiczeń i współzawodnictwa zespołowych gier sportowych są w dalszym ciągu atrakcyjnym i wszechstronnym środkiem realizacji celów szkolnej kultury

fizycznej. Chyba żadna inna dyscyplina sportowa nie jest w stanie zastąpić formy gry zespołowej. Zaspokaja ona potrzeby psychiczne ucznia, doskonali procesy decyzyjne oraz uczy partnerstwa i współpracy z drugim człowiekiem. Wszechstronność gier zespołowych sprawia, że są one jednym z najbardziej lubianych środków w realizacji szkolnej kultury fizycznej. Rodzi się więc pytanie - po części retoryczne - czy nie należy tego zjawiska wykorzystać w edukacji fizycznej naszej młodzieży w walce z patologiami współczesnej cywilizacji? Gry zespołowe należą także do atrakcyjnych i popularnych pozalekcyjnych form kultury fizycznej dzieci i młodzieży. Powstające uczniowskie kluby sportowe (dziś zjawisko zanikające) - powinny być reaktywowane. Przecież klasy i szkoły mistrzostwa sportowego umożliwiają rozwijanie trwałych zainteresowań wyczerpującym ich uprawianiem. Spożytkowanie sił i energii w tym zakresie może odciągnąć młodzież od innych, nieakceptowanych przez społeczeństwo działań. Jako dyscypliny sportowe są one również formą spontanicznej i systematycznej aktywności ruchowej w wolnym czasie. Nasza młodzież nie potrafi go zagospodarować w sensie pozytywnym. Gra - co istotne - prowadzona jest również na świeżym powietrzu, w atmosferze przyjaźni, w której niewymuszony sposób działania, mimo pewnego stopnia uporządkowania, góruje nad formami przymusu, przeciwko którym nasza młodzież bardzo często pozostaje w opozycji, manifestując swoje niezadowolenie i bunt przeciwko światu dorosłych, w sposób daleki od przyjętych norm społecznych. Gry stwarzają znakomite warunki na regenerację sił psychicznych i fizycznych człowieka.

Gry zespołowe to przede wszystkim dyscypliny sportu klasyfikowanego, których głównym zadaniem jest osiągnięcie zaplanowanego sukcesu sportowego wynikającego ze współzawodnictwa krajowego i międzynarodowego. Sukces jest celem nadrzędnym i musi zostać osiągnięty w ściśle określonym czasie. Każda kategoria tego sukcesu posiada w grach własną specyficzną strukturę odzwierciedlającą nie tylko swoisty charakter gry, ale i zajmowaną przez gracza pozycję na boisku. Wymaga się tu od zawodnika wysokiej sprawności mechanizmów celowego zachowania się. Wszelka aktywność motoryczna dostosowana musi być do zmieniających się warunków oraz różnych sytuacji na boisku. Ważny jest również wzgląd na możliwości własne, współpartnerów i przeciwnika. Czyż nie jest to doskonała szkoła życia?

Już powierzchowny opis funkcji zespołowych gier wskazuje na wszechstronne ich wykorzystanie również w walce z patologiami i zagrożeniami społecznymi współczesnego świata. Należy być świadomym tego, jak wiele usprawnień potrzeba dokonać, aby nasze gry osiągnęły utraconą pozycję we współzawodnictwie światowym. Jedyną dro-

gą do tego jest zjednoczenie wysiłków trenerów, nauczycieli wf. oraz pracowników naukowych. Ich zespolone działania dokonać mogą korzystnych zmian w pozycji zajmowanej przez polskie gry zespołowe w świecie. Tylko sukcesy polskich drużyn i reprezentacji kraju mogą zapewnić dalszą popularność tych dyscyplin sportowych oraz zachęcić młodzież najsprawniejszą ruchowo do zawodniczego uprawiania piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki siatkowej i koszykówki zaś pozostałą część młodzieży do kibicowania i identyfikowania się (w formach rekreacyjnych) z sukcesami swoich idoli. Tu pojawia się oczywiście problem tzw. „pseudokibiców”. Pozostawmy go jednak do dyskusji zaznaczając, iż chyba nie cała polska młodzież akceptuje to, co dzieje się obecnie na trybunach większości stadionów piłkarskich i nie tylko.

Badanie i doskonalenie różnych aspektów i zjawisk związanych z rozwojem tych pięknych dyscyplin sportowych w Polsce z jednej strony pozwolą na efektywniejsze ich wykorzystanie w kulturze fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych, z drugiej zaś na zwiększenie mistrzostwa sportowego profesjonalnych zawodników.

Przedstawione tutaj uwagi i spostrzeżenia wynikają z autentycznej potrzeby wyraźnego rozróżniania funkcji gier zespołowych, jakie spełniają one w kulturze fizycznej współczesnego człowieka.

Warto również zwrócić uwagę, iż problem niedoboru ruchu w większym stopniu dotyczy populacji kobiet niż mężczyzn (Żak 1991, Szopa i Żak 2001, Przewęda 2002). W badaniach naukowych bardzo wyraźnie rysują się też odmienności sprawności fizycznej dziewcząt i chłopców. Są to różnice zarówno ilościowe, jak i jakościowe, leżące w strukturze motoryczności. Może więc zagrożenia patologiczne są w grupach dziewcząt jeszcze większe niż u ich rówieśników? Warto tu przypomnieć, że dziewczęta aktywniejsze ruchowo nie tylko nie wykazują regresu zdolności motorycznych, ale poprawiają swoje wyniki w całym progresywnym okresie ontogenezy (Żak 1994b). Większe są skutki tych oddziaływań na sprawność motoryczną dziewcząt niż chłopców. Może więc podział na tzw. sporty typowo męskie i żeńskie jest problematyczny. Dziewczęta przecież bardzo często dorównują swoim rówieśnikom w różnych konkurencjach sportowych, a w zakresie sprawności motorycznej nierzadko uzyskują przewagę nad chłopcami o małej aktywności ruchowej. Znane są również eksperymenty polegające na prowadzeniu zajęć z zakresu gier zespołowych w grupach koedukacyjnych (Żak i Pasieczny 1996). Zajęcia te obok lepszych efektów treningowych, przynoszą również wiele korzyści wychowawczych. Chłopcy uczą się kultury gry, wyzbywają się brutalności. Dziewczęta poprzez obserwację ćwiczących kolegów oraz chęć dorównania im w realizacji różnych zadań ru-

chowych podnoszą swoją sprawność motoryczną i umiejętności ruchowe. Zajęcia koedukacyjne tworzą niepowtarzalną atmosferę przyjaźni, która w sposób szczególny zaznacza się podczas rozgrywanych zawodów sportowych. Kształtują się także podstawy wzajemnej współpracy i partnerskiego współdziałania. Jest rzeczą oczywistą, iż wspólna edukacja sportowa przynosi większe korzyści dziewczętom niż chłopcom, toteż nie może ona wykraczać poza okres pokwitania. Chodzi jednak tylko o ukształtowanie pewnych nawyków kulturalnego funkcjonowania w społeczeństwie. Ćwiczenia z zakresu wszystkich zespołowych gier - w tym również piłki nożnej - mogą być więc szansą na uaktywnienie ruchowe i poprawę sprawności motorycznej również dziewcząt. A o to nam przecież chodzi w walce z patologiami społecznymi. Wobec światowych tendencji, które wskazują na coraz większą popularność piłki nożnej wśród kobiet, obawa przed naruszeniem typowego kobiecego stylu życia (bardziej adekwatne wydają się być konkurencje sportowe i ćwiczenia w większym stopniu wymagające opanowania techniki ruchu) jest chyba nieuzasadniona. Piłka nożna w wydaniu żeńskim może, co prawda różnić się od tej, którą demonstrują mężczyźni, ale pamiętać należy, iż uprawianie jej wymaga od zawodników między innymi perfekcyjnej techniki gry. Zdolności koordynacyjne (mniejszy dymorfizm płciowy niż w przypadku zdolności bazujących na podłożu energetycznym - Żak 1994b) stanowią przy tym element składowy uzdolnień ruchowych i decydują o łatwości przyswajania techniki ruchu (Szopa 1992). Może więc gra w piłkę nożną w wykonaniu kobiet dostarczy kibicom więcej wrażeń estetycznych - będzie bardziej kunsztowna niż siłowa i brutalna gra mężczyzn i przez to przyjemniejsza dla oka.

Jeśli zmiana treści programowych dostosowanych do aktualnych potrzeb społecznych i zainteresowań młodzieży wydaje się rzeczą łatwą, to problem motywacji w dalszym ciągu pozostaje nierozwiązany do końca. Jak więc zachęcić młodzież do masowego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Rola szkoły jest tu znacząca, ale dominującą rolę w tym względzie odgrywa rodzina. W największym stopniu ona decyduje o charakterze człowieka, posiada bowiem wyłączność wpływów na kształtowanie postaw społeczno-moralnych w decydującym okresie życia, a mianowicie w pierwszych latach dzieciństwa (Kamiński 1965). Funkcja wychowawcza rodziny w znacznym stopniu odnosi się również do czasu wolnego. Od podstaw modeluje bowiem wszelkie zainteresowania, upodobania i nawyki rekreacyjne. Młodzież powinna wynieść z domu rodzinnego ukształtowany nawyk troski o własne ciało i zdrowie pozytywne. To rodzina decyduje o zagospodarowaniu czasu wolnego. Edukacją fizyczną należy więc objąć również rodziców. Konieczna jest też szeroka, inten-

sywna pomoc rodzinie, polegająca nie tylko na werbalnej pedagogizacji, ale głównie na stworzeniu korzystnych warunków dla podejmowania przez rodzinę różnych form aktywnego wypoczynku.

Pamiętać także należy o podstawowym prawie biologicznym, jakim jest nierozzerwalność struktury i funkcji organizmu (Szopa i wsp. 2000). Czynniki zaawansowania rozwoju biologicznego we wszystkich zabiegach pedagogicznych musi być uwzględniany. Niska frekwencja w kulturze fizycznej współczesnej młodzieży wiąże się bardzo często z ich niskorosłością (podłoże genetyczne lub rozwojowe) w stosunku do ich wyższych rówieśników (Żak 1994a). Osobnicy ci charakteryzują się niewiarą we własne siły, poczuciem niższości, nieśmiałością, zazdrością, znużeniem i osamotnieniem. Ujawniają więcej cech wskazujących na niedostosowanie społeczne. Przyznać należy, że konsekwencje społeczne i psychiczne tego zjawiska mogą być znacznie groźniejsze od fizycznych. Na funkcjonowanie mechanizmów socjalizujących w powyższej mierze - a może w decydującym stopniu - wpływa model życia rodziny. Uzasadnieniem tej tezy mogą być wypowiedzi ankietowanych rodziców na temat stylu życia rodziny i przejawianej aktywności ruchowej ich dzieci (Żak i Szopa 2001). Uwidacznia się tu znaczne zróżnicowanie aktywności ruchowej, określane mianem stylu życia rodziny. Jest ona największa - chociaż też niejednorodna - w rodzinach byłych sportowców uprawiających w przeszłości gry zespołowe i dotyczy sposobu spędzania wolnego czasu, liczby uprawianych sportów oraz czasu przeznaczanego na kulturę fizyczną. Duże znaczenie przypisać należy tutaj również wykształceniu rodziców (im wyższe, tym większa świadomość potrzeby ruchu). Wyższy stopień aktywności ruchowej, a w ślad za tym i sprawności motorycznej dzieci byłych sportowców (pomijając uwarunkowania genetyczne), może być efektem powielania przez nie stylu życia rodziców. Zjawisko to bardzo wyraźnie rysuje się w rodzinach byłych sportowców (Żak i Koźmin 1997).

Wykorzystajmy więc i tą szansę, propagując w społeczeństwie model rodziny usportowionej - niech wiodącymi dyscyplinami w Polsce w dalszym ciągu będą gry zespołowe. W rodzinach zaniedbanych ruchowo i motorycznie są przecież też dzieci utalentowane sportowo. Dajmy im również szansę skorzystania z utylitarnych wartości aktywności ruchowej - zwłaszcza tych dotyczących gier zespołowych. Przecież mogą oni w przyszłości stać się także wysoko kwalifikowanymi sportowcami. Niech przeciwwagą patologii społecznych będą wszelkie formy aktywnego wypoczynku, a w tym zwłaszcza związanych z najpopularniejszymi w kraju grami zespołowymi.

**Piśmiennictwo:**

1. Astrand P. O. 1952. *Experimental studies on physical working capacity in relation to sex and age*. Ejner Munksgaard, Copenhagen.
2. Demel M., Skład A. 1970. *Teoria wychowania fizycznego*. PWN, Warszawa.
3. Grabowski H. 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
4. Kamiński A. 1965. *Czas wolny i jego problematyka społeczno - wychowawcza*. Wrocław - Warszawa - Kraków.
5. Kozłowski S. 1987. *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka. (W:) Czynniki rozwoju człowieka. Wstęp do edukacji człowieka*.
6. Kućera M. 1980. *Analiza spontanicznych czynności ruchowych u dzieci*. Wych. Fiz. i Hig Szkolna, 4.
7. Malinowski A. 1987. *Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka*. IWZZ, Warszawa.
8. Osiński W. 1996. *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Podręczniki, AWF Pozna, 47.
9. Przewęda R. 1985. *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej. Z warsztatów badawczych*. AWF, Warszawa.
10. Przewęda R. 1994. *Środowiskowe uwarunkowania motoryczności człowieka. (W:) Motoryczność człowieka - jej struktura, zmienność i uwarunkowania*. Monografie, AWF, Poznań, 310.
11. Przewęda R. 2002. *Jak się zmienia kondycja fizyczna polskiej młodzieży? Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 6 - 7.
12. Romanowski W., Eberhard A. 1972. *Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka*. PZWL, Warszawa.
13. Strzyżewski S. 1990. *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. WSiP, Warszawa.
14. Szopa J. 1992. *Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych - przegląd zagadnienia*. Antropomotoryka, 8.
15. Szopa J., Mleczek E., Żak S. 2000. *Podstawy antropomotoryki*. Wyd. II, Kraków, Wyd. Nauk. PWN.
16. Trześniowski R. 1981. *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Polsce*. Sejmik Kultury Fizycznej, PAN, Warszawa.
17. Żak S. 1991. *Zdolności kondycyjne i koordynacyjne dzieci i młodzieży z populacji wielkowiejskiej na tle uwarunkowań somatycznych i aktywności ruchowej*. Cz. I i II. Wyd. Monograficzne AWF, Kraków, 43.



18. Żak S. 1994a. *Spoleczne i pedagogiczne skutki zróżnicowanej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży*. Wych. Fiz. i Sport, 1.
19. Żak S. 1994b. *Dymorfizm płciowy zdolności motorycznych dzieci i młodzieży z Krakowa w aspekcie uwarunkowań rozwojowych i aktywności ruchowej*. Antropomotoryka, 11.
20. Żak S., Koźmin A. 1997. *Uwarunkowania rodzinne jako determinanty poziomu koordynacji i sprawności technicznej u młodych piłkarzy nożnych*. Piłka Nożna - Teoria i Praktyka, Instytut WF i Sportu, AWF Warszawa w Białej Podlaskiej.
21. Żak S., Pasieczny J. 1996. *Koedukacja w minikoszówce jako czynnik optymalizujący efektywność szkolenia*. (W:) *Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie*. Cz. III, PSSK, AWF Katowice.
22. Żak S., Szopa J. 1988. *Poziom rozwoju motorycznego dzieci i młodzieży z wybranych szkół Krakowa w roku 1983 na tle norm dla makroregionu południowo-wschodniego z lat 1973-1974*. Rocznik Naukowy AWF, Kraków, t. 23.
23. Żak S. Szopa J. 2001. *Effects of diversified motor activity on the level of motor fitness in children and youth from Cracow (Poland)*. Journal of Human Kinetics, vol 6.
24. Żebrowska M. 1976. *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. PWN, Warszawa.