

STANISŁAW ŻAK*

Gry zespołowe jako efektywna forma rekreacji fizycznej

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, gry zespołowe, rekreacja fizyczna, wartości gier zespołowych

Streszczenie: Artykuł ma charakter przeglądowy. Na podstawie dostępnej literatury przedmiotu dokonano analizy struktury aktywności fizycznej polskiego społeczeństwa oraz tendencji przemian w tym zakresie. Omówiono również przyczyny i skutki narastającej hipokinezy – zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Poruszono w sposób szczególny zagadnienie istoty i wartości gier zespołowych, jako doskonałej formy rekreacji fizycznej w życiu człowieka. Szczególną uwagę zwrócono na walory biologiczno-zdrowotne, społeczno-kulturowe i psychomotoryczne gier zespołowych w wychowaniu młodzieży do rekreacji fizycznej. Sformułowano także kilka postulatów dotyczących problemów społecznych, programowych i polityki w zakresie popularyzacji tych dyscyplin sportowych w powszechnej rekreacji fizycznej.

*Ruch stanowi immanentną właściwość,
nieodłączny atrybut normalnego rozwoju
osobniczego i zdrowia...*

(Raczek, 1986)

Obiektywna ocena zdolności motorycznych człowieka, rozpatrywana w oderwaniu od decydującego o ich poziomie czynnika, jakim jest niewątpliwie aktywność ruchowa, wydaje się niemożliwa. Chcąc mówić o kinetyce i dynamice zmian w obrębie zdolności motorycznych, nie można pominąć stymulującej roli aktywności ruchowej. Poprzez kształtowanie struktury organizmu wywiera ona decydujący wpływ na jego funkcjonalną stronę. Ograniczona stymulacja lub jej całkowity brak stawiają pod znakiem zapytania realizację uwarunkowań rozwojowych, gdyż sama dojrzałość strukturalna i funkcjonalna nie gwarantują jeszcze odpowiednio wyso-

* Prof. dr hab. Stanisław Żak – profesor zwyczajny, Katedra Turystyki i Rekreacji, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie.

kiego poziomu zdolności motorycznych – tak potrzebnych chociażby w życiu codziennym każdego człowieka (Raczek, 1986; Drabik, 1995; Szopa i wsp., 2000; Osiński, 2003). Właściwa ocena zjawisk i znamion motoryczności musi więc uwzględniać stopień jego aktywności ruchowej, a prawidłowy rozwój fizyczny osobnika gwarantuje tylko adekwatna, pod względem ilościowym i jakościowym stymulacja ruchowa. Aktywność ruchowa jest więc głównym czynnikiem środowiskowym wpływającym na poziom sprawności motorycznej.

Aktywność fizyczna człowieka – zwłaszcza w okresie dzieciństwa – wywołana zjawiskiem „autostymulacji”, polegającym na znanym prawie nierozzerwalności struktury i funkcji, powoduje, iż rozwijające się narządy „domagają” się ruchu, ten zaś doskonali i rozwija wspomniane organy. Jest to znane zjawisko dodatniego sprzężenia zwrotnego (Szopa i wsp., 2000).

W okresie dzieciństwa i młodości, a więc w fazie progresywnego rozwoju (anafaza) aktywność fizyczna rozumiana jest jako funkcja prospektywno-rozwojowa (Winiarski, 1989). Jej wymowa znajduje uzasadnienie w pozytywnej stymulacji rozwoju fizycznego, poprzez kształtowanie czynnościowych i morfologicznych predyspozycji ustroju, determinujących jego zdolności adaptacyjne. Ten okres uważa się za etap „kapitalizacji fizjologicznej”, a więc gromadzenia pewnych rezerw niezbędnych w dalszym życiu. Szczególnie ważne jest pozyskanie wysokiego pułapu wydolności fizycznej, stanowiącego swego rodzaju zabezpieczenie przed zbyt wczesnymi procesami inwolucyjnymi. Bardzo istotną rolę spełnia ruch w tym okresie ontogenezy w zakresie kompensacji wszystkich przeciążeń, a zwłaszcza tych związanych z nauką. Pełni również funkcję korekcyjną w obrębie odchyłek w rozwoju psychofizycznym. Zadania te realizowane są poprzez szeroko pojętą rekreację fizyczną, traktowaną na równi z wychowaniem fizycznym. Chodzi mianowicie o kształtowanie dyspozycji kierunkowych, znajdujących uzasadnienie w kontekście naczelnego celu WF i rekreacji, jakim jest niewątpliwie tworzenie pozytywnych postaw i nastawień określających działania młodego człowieka w sferze dbałości o jego wygląd zewnętrzny i sprawność fizyczną (Osiński, 1996; Grabowski, 1997). Realizacja tego celu polega na wszechstronnym usprawnieniu wychowanka, a w szczególności na przygotowaniu go do samodzielnego dbania o swoją sprawność i kondycję fizyczną w dalszych etapach życia – aż do późnej starości. Dziecka nie można bowiem usprawnić na całe życie, ale można je wychować do rekreacji fizycznej – uświadomić, nauczyć i przygotować do całożyciowej troski o swoje zdrowie.

W mezofazie (wiek dojrzały) aktywność fizyczna ogranicza się do ważnej roli jak najdłuższego utrzymania wydolności organizmu na poziomie zgodnym z predyspozycjami osobnika. W tej fazie rozwoju wyraźnie wzrasta znaczenie ruchu jako środka profilaktycznego i leczniczego. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych stanowi bardzo często antidotum na szereg chorób współczesnej cywilizacji, czasem nawet w sytuacjach, gdy inne metody terapii nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. W okresie dojrzałym bardzo istotna jest funkcja kompensacyjna

rekreacji fizycznej, która wyrównując braki i przeciążenia związane z pracą zawodową powoduje, poprzez wzmocnienie zdolności adaptacyjnych ustroju, odzyskanie homeostazy i heterostazy (Winiarski, 1989).

W katafazie (wiek starczy) aktywność fizyczna spowalnia w sposób znaczący procesy inwolucyjne. Podtrzymanie sprawności fizycznej na przyzwoitym poziomie przyczynia się w dużym stopniu do zachowania zdrowia – rozumianego nie tylko jako brak choroby czy ułomności, lecz przede wszystkim jako dobrostan równowagi fizycznej, psychicznej i społecznej (Przewęda, 2002). Za wspólną płaszczyznę zdrowia i sprawności fizycznej uznać należy głównie wydolność organizmu. Stanowi ona element składowy sprawności, jak również warunek zdrowia. Wysoki poziom wydolności fizycznej i dbałość o utrzymanie dobrej kondycji w ciągu całego życia są doskonałym zabezpieczeniem przed chorobami cywilizacyjnymi, które często stanowią jedną z przyczyn przedwczesnego starzenia się. Jest to bardzo ważny problem chociażby w aspekcie prognoz szybkiego starzenia się populacji ludzi zamieszkujących naszą planetę (Osiński, 2003). Ocenia się bowiem, że w ciągu 25 lat ogólna liczba ludzi starszych (powyżej 60 roku życia) wzrośnie z 605 mln do 1,2 miliarda. Zjawisko to nie omija oczywiście również polskiego społeczeństwa, które według najnowszych prognoz demograficznych w latach 2010–2020 zwiększy liczbę osób w wieku poprodukcyjnym o ok. 2 mln. I tak, już w 2030 roku co czwarty Polak osiągnie wiek emerytalny. W tym znaczeniu wszelkie działania i formy rekreacyjne wydają się nie tylko wskazane, ale konieczne. Ludzie chcą przecieżyć nie tylko dłużej, ale również zachować do późnej starości niezależność oraz dobrą jakość życia.

Z tych to powodów pojęcie aktywności fizycznej, w jej znaczeniu społecznym i zdrowotnym, nabiera szczególnego znaczenia. Niestety, w większości współczesnych cywilizacji zaznacza się niekorzystne zjawisko hipokinezji, którego negatywne skutki są wyraźnie odczuwalne zarówno przez dzieci i młodzież, jak i osoby dorosłe. Pejoratywne określenie „homo sedentarius” ma swe uzasadnienie również w badaniach empirycznych: z danych, np. Temple (1981 – za Szopa i wsp., 2000) pochodzących z populacji czeskiej (a więc relatywnie aktywnej) wynika, że człowiek spędza w pozycji siedzącej średnio 56 godz. tygodniowo, pozycja stojąca i chodzenie zajmuje mu ok. 29 godz., ruch o charakterze produkcyjno-rekreacyjnym (przeto o niskiej intensywności) ok. 28 godz. Pozostałą część czasu, a zatem 168 godz. człowiek spędza w pozycji leżącej. Łatwo wobec tego wyliczyć, iż porusza się 4 godz. dziennie, a siedzi ok. 8 godz. Jak w takiej sytuacji wygląda ten problem w innych populacjach, skoro nie jest najlepszy u ludzi pozytywnie nastawionych do ćwiczeń rekreacyjnych?

Szczególnego znaczenia w tym względzie nabiera problem aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Ich dzienne pensum aktywności jest jeszcze mniejsze niż dorosłych, aczkolwiek w pewnym stopniu równoważy je tzw. spontaniczna aktywność fizyczna. Siedzący tryb życia jest narzucany wszystkim dzieciom poprzez warunki pracy szkoły (Szopa i wsp. 2000). Ponieważ zagadnienie to wyróżnia dwa aspekty:

biologiczny i pedagogiczny warto więc sięgnąć w tym miejscu do wyników badań empirycznych. Przed tym jednak należy zadać sobie pytanie: jaka jest współczesna młodzież polska? Z licznych publikacji na ten temat (Trześniowski, 1981; Żak i Szopa, 1989; Przewęda, 2002) wynika, że wraz z obserwowanymi w ostatnich dziesięcioleciach przemianami społeczno-gospodarczymi, procesami urbanizacyjnymi, zagrożeniami ekologicznymi itp. następują istotne zmiany obserwowane tak w obrębie rozwoju cech somatycznych, jak i podstawowych zdolności motorycznych współczesnej populacji dzieci i młodzieży. Zmiany te nie mają jednak równoległego przebiegu. Trwającemu mianowicie trendowi sekularnemu w zakresie rozwoju somatycznego oraz dojrzewania towarzyszą bowiem niekorzystne zmiany sprawności motorycznej, polegające na wyraźnym pogarszaniu się poziomu wielkości zdolności motorycznych. Problem odrębności przemian międzypokoleniowych dotyka nie tylko poszczególnych regionów kraju, ale również populacji dzieci i młodzieży całej Polski (Trześniowski, 1981; Przewęda, 2002). Badania przeprowadzone na ogromnym materiale (kilkadziesiąt tysięcy osobników) wskazują jednoznacznie, iż młode pokolenie Polaków zmienia się w sensie pozytywnym w zakresie rozwoju podstawowych cech somatycznych, stało się bardziej smukłe i wysokorosłe, dorównując w tym względzie populacjom krajów zachodnich. Zmianom tym towarzyszy jednakże regres sprawności motorycznej. Negatywne jego skutki to recesja zdolności określających siłę, szybkość i wydolność aerobową.

Druga kwestia, na bazie której należy sformułować kolejne pytanie to: przyczyny rozchodzących się linii rozwojowych cech morfologicznych i sprawności motorycznej. W czym więc tkwi istota tego zjawiska? Wydaje się, że etiologia zjawiska znajduje wyraz w katastrofalnej strukturze aktywności fizycznej współczesnej młodzieży (Żak, 1991; Żak i Szopa, 2001; Przewęda, 2002).

Dla pełnej ilustracji tego pejoratywnego zjawiska należy przypomnieć ostatnie wyniki badań ciągłych dzieci i młodzieży populacji krakowskiej w wieku 7–15 lat (Żak i Szopa, 2001). Przyjmując za normalne wielkości parametrów morfologicznych i fizjologicznych, wartości pożądane (docelowe), występujące u ludzi wykazujących zwiększoną aktywność fizyczną, często zbliżoną do działalności sportowej lub intensywnej pracy zawodowej, uzyskane wyniki nie napawają optymizmem. Tylko 20% dziewcząt i 24% chłopców przejawia oczekiwaną aktywność fizyczną. Można również powiedzieć, że średni poziom wysiłku fizycznego dzieci i młodzieży ogranicza się do sportu i wychowania fizycznego – ćwiczeń, w jakich (często z obowiązku) biorą one udział.

Trzecie pytanie, które nurtuje w sposób szczególny badaczy tych zjawisk społecznych sformułować można w sposób następujący: co leży u podstaw tak niskiej aktywności fizycznej młodych Polaków i czym tłumaczyć ten fenomen? Główną przyczyną małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, a w ślad za tym obniżającej się ich sprawności motorycznej wydają się w pierwszym rzędzie niewłaściwe lub niewystarczające działania szkoły w zakresie wychowania młodzieży do rekreacji fizycznej (funkcje socjalizujące i wychowawcze). Dużą winę

ponosi tutaj również współczesna rodzina. W istocie obok znacznej roli szkoły, w której dziecko spędza połowę każdego dnia, za wychowanie młodzieży do rekreacji fizycznej ponosi odpowiedzialność w głównej mierze rodzina. Wiele mówi się więc o jej kryzysie i także o 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 plan wychowanie dziecka – nie dostrzegają jego zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych. Nie sprzyja to oczywiście zaspokajaniu podstawowych potrzeb psychofizycznych dorastającego dziecka. Wzrasta tempo życia, mnożą się postawy konsumpcyjne, w wielu rodzinach pogarsza się sytuacja ekonomiczna – nie ma czasu ani środków finansowych na prowadzenie w rodzinie zdrowego i aktywnego fizycznie stylu życia (stosowania jakichkolwiek form rekreacji fizycznej). Obserwuje się dysonans pomiędzy oczekiwaniami, celami a możliwościami ich realizacji. Zanika indywidualność, co w konsekwencji prowadzi do zagubienia. Czas wolny wypełnia, w miejsce szeroko pojętej rekreacji, działalność patologiczna (Żak, 2004).

W świetle przedstawionych wyżej faktów problem zastosowania większej i skuteczniejszej stymulacji ruchowej w pracy z młodzieżą, a także ludźmi dorosłymi nabiera szczególnego znaczenia, gdyż jest jedynym i koniecznym elementem ochrony ich zdrowia oraz zapewnienia prawidłowego rozwoju. Zasadniczą kwestią w tym względzie jest radykalna przebudowa systemu szkolnego i pozaszkolnego wychowania fizycznego (rekreacji) tak w sensie ilościowym, jak i jakościowym. Istotne wydają się tylko te działania, które gwarantują stosowanie bardziej adekwatnych środków i metod oddziaływania na rozwijający się organizm (uwzględniających możliwości i zainteresowania wychowanków i osób dorosłych – atrakcyjność prowadzonych zajęć rekreacyjnych). Ważną rzeczą jest również, aby samo społeczeństwo, przede wszystkim młode pokolenie Polaków, wzięło sprawy swojego „pozytywnego zdrowia” w swoje ręce i – przygotowane przez szkołę do autoedukacji, rekreacji oraz samokontroli swojej sprawności – troszczyło się o własną kondycję fizyczną aż do późnej starości.

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

Zasadniczym jednak problemem, jaki pojawia się w realizacji wszelkich programów fizycznej edukacji, jest przekonanie do ćwiczeń konkretnej osoby czy całej grupy ludzi. Chodzi mianowicie o to, aby aktywność fizyczna została przez nich przyjęta jako norma właściwego postępowania – w sensie trwałych składników ich stylu życia. Z tych to powodów w teorii WF i teorii rekreacji fizycznej coraz mocniej akcentuje się potrzebę wywołania pozytywnych zmian w świadomości mło-

dych ludzi, polegających na kształtowaniu dyspozycji kierunkowych (właściwego zespołu postaw i nastawień), wyznaczających zachowanie wychowanków w stosunku do ich fizycznych postaci (Osiński, 1996; Grabowski, 1997).

Jak więc zachęcić młodzież do masowego uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych? Rola szkoły jest tu oczywiście znacząca, ale doniosłą rangę w tym względzie zajmuje przede wszystkim rodzina. W największym stopniu decyduje ona bowiem o charakterze człowieka, ma przecież wyłączność 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 wszystkie 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 objąć więc także rodziców. Konieczna jest też szeroka intensywna pomoc współczesnej rodzinie, polegająca nie tylko na werbalnej pedagogizacji, ale głównie na stworzeniu korzystnych warunków dla podejmowania przez rodzinę różnych form aktywnego wypoczynku. Na funkcjonowanie mechanizmów socjalizujących wpływa model życia rodziny. Uzasadnieniem tej tezy mogą być wypowiedzi ankietowanych rodziców na temat stylu życia rodziny i przejawianej aktywności fizycznej ich dzieci (Żak i Szopa, 2001). Uwidacznia się tutaj znaczne zróżnicowanie aktywności fizycznej, 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 rekreację fizyczną. Duże znaczenie przypisać tutaj należy również wykształceniu rodziców (im wyższe tym większa świadomość potrzeby ruchu). Wyższy stopień aktywności fizycznej, 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, uprawiających w przeszłości gry zespołowe (Żak i Koźmin, 1997).

Ważnym problemem staje się również rozwiązanie kwestii siły stosownych bodźców. Z wielu badań wynika, że w okresie dzieciństwa spontaniczna aktywność dziecka dostarcza wystarczającej dawki ruchu dla stymulacji rozwoju większości predyspozycji somatycznych, energetycznych i koordynacyjnych, oczywiście jeśli nie jest ograniczona złe pojętymi wpływami wychowawczymi środowiska społeczno-kulturowego (Astrand, 1952; 1992; Kučera, 1980). W wieku młodzieńczym należy jednak stymulować rozwój ukierunkowanymi formami aktywności ruchowej (rekreacja fizyczna). We współczesnych opracowaniach podkreśla się, że oprócz niezwykle ważnej adaptacji biologicznej, osiągananej w charakterystycznym okresie ontogenezy pod wpływem dobrze dobranych form aktywności fizycznej, istotne jest także (ale jakże często niedoceniane) psychologiczne przystosowanie się do właściwej troski o własne ciało (Malinowski, 1987; Przewęda, 1994; Szopa i wsp., 2000).

Jest to przecież jedyny okres, w którym można łatwo wykształcić nawyki aktywności ruchowej i nauczyć się różnych form jej realizacji.

Warto więc w tym miejscu zwrócić uwagę na bardzo atrakcyjną i użyteczną formę rekreacji fizycznej, jaką są gry zespołowe. Na poparcie tej tezy należy zaznaczyć, że w wychowaniu fizycznym i rekreacji formy ćwiczeń i współzawodnictwo w tych dyscyplinach sportowych są w dalszym ciągu jedną z najpopularniejszych i – co ważne – wszechstronnym środkiem realizacji celów kultury fizycznej. Chyba żadna inna postać rekreacji fizycznej nie jest w stanie zastąpić formy gry zespołowej. Zaspokaja ona potrzeby psychiczne osobnika, 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 i pozaszkolnej kultury fizycznej. Rodzi się więc pytanie – po części retoryczne – czy nie należy tego zjawiska wykorzystać w edukacji fizycznej w przygotowaniu młodych ludzi do rekreacji fizycznej. Spożytkowanie sił i energii w tym zakresie może odciągnąć młodzież od innych, nieakceptowanych przez społeczeństwo działań. Jako dyscypliny sportowe mogą być one również formą spontanicznej i systematycznej aktywności ruchowej w wolnym czasie. Nasza młodzież nie potrafi go zagospodarować w sensie pozytywnym. Potrzebna jest tutaj dyskretna ingerencja wychowawców, instruktorów rekreacji, lekarzy i tych wszystkich ludzi, którzy na co dzień zajmują się kulturą fizyczną – w tym także grup związanych ze środkami masowego przekazu. Akcentować należy wyraźnie, że gra – co istotne dla zdrowia – 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 przeciw światu dorosłych – w sposób niekiedy daleki od przyjętych norm społecznych. Gry stwarzają znakomite warunki na regenerację sił psychicznych i fizycznych człowieka. Na poparcie tej tezy warto zaznaczyć, że niemal wszystkie utylitarne wartości, wynikające z aktywności ruchowej, znajdują uzasadnienie w strukturze ćwiczeń i wszelkich formach rekreacyjnych związanych z tymi dyscyplinami sportu.

I tak, w płaszczyźnie biologicznej przyczyniają się do spotęgowania zdrowia, kształtując zdrową, sprawną i odporną na negatywne wpływy środowiska jednostkę. Zmuszając do wzmożonej aktywności fizycznej wyrabiają wiele właściwości odpornościowych, adaptacyjnych, a także wpływają korzystnie na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rozwijającego się ustroju. Wszechstronny charakter ruchu w trakcie gry przyczynia się do zwiększenia masy aktywnych tkanek i redukcji zbędnej tkanki tłuszczowej (Romanowski i Eberhard, 1972; Przewęda, 1985; Żak, 2004). Zdobyta w trakcie tych ćwiczeń wydolność fizyczna oraz wysoki poziom kondycji, w ciągu całego życia stanowią doskonałe 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, odpor-

ność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtują ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrzymałości w pokonywaniu trudności, sprzyjają w przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych (Strzyżewski, 1990).

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

Kształtowana przez uprawianie gier zespołowych sprawność fizyczna jest przeto istotnym elementem naszej osobowości, swoistym wyróżnieniem społecznym, przejawem kultury, wyrazem sposobu życia. Jej wyższy poziom potrafi wzbogacić egzystencję jednostki w nowe formy zabawy czy aktywnego wypoczynku. Bardzo często ułatwia międzyosobnicze kontakty towarzyskie – nowe możliwości spędzania wolnego czasu, a młodzieży pomaga w znalezieniu miejsca w grupie.

Z tych też powodów walory gier zespołowych mogą być rozpatrywane jako zespół wartości również w kategoriach szkolnych. Uczniowie sprawniejsi, wysportowani, bardziej ruchliwi – mimo przenikających do szkoły, często akceptowanych przez rówieśników patologii społecznych, w tym również pojawiających się także na obrzeżach sportów stadionowych antywartości – 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.

Edukacyjna i wychowawcza rola gier zespołowych dla życia w świecie ludzi dorosłych polega na doskonaleniu i dostosowaniu jednostki do zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie. Są to chyba wartości wyróżniające te formy rekreacji na tle całej aktywności fizycznej człowieka. Zawsze dominuje przy tym przekonanie, że jest to jeden z możliwych i atrakcyjnych sposobów edukacji do celów grupowych – wyzbycie się egoizmu na rzecz dobra ogółu.

Gry traktowano zawsze jako naturalny trening dziecka, który kształtował jego przekonanie, że wspólny cel może być osiągnięty tylko wówczas, gdy występuje współdziałanie pojedynczych usiłowań (Zdebska, 2008). I dalej, że we wszelkich akcjach zbiorowych należy niekiedy wyrzec się osobistych interesów, dążeń i poddać się ogólnym regułom społecznym, a co za tym idzie uznać prawa każdego jako własne. Podjęcie kwestii znaczenia gier zespołowych w edukacji społecznej jednostki, w efekcie czego będzie ona preferować zachowania pożądane społecznie – co istotne – również poza boiskiem, wymaga jednak postawienia pytania o aprobowane w edukacji i wychowaniu możliwie wszechstronne, ale obowiązujące aktualnie modele wychowawcze, realizacji których ten proces ma służyć.

Tam, gdzie analizie poddane są ludzkie postawy i zachowania, należy odwołać się do wzorców osobowych, które definiują całokształt ról, jakie jednostka pełni

i jakie charakteryzują jej stosunek do świata, innych ludzi i samej siebie. Wiąże się to z tezą, w myśl której nie można przeniknąć jakiejś kultury bez pełnej wiedzy na temat wzorców leżących u podstaw jej zabiegów wychowawczych (Ossowska, 1986). Jeśli zatem forma aktywności związana z grami zespołowymi ma wspomagać uspołecznienie jednostki, to w pierwszej kolejności należy określić, któremu z możliwych i współcześnie realnych wzorców ma to służyć. Lista cnót i wartości, w których rozwijaniu niebagatelną rolę odgrywa również gra zespołowa jest bardzo długa (Zdebska, 2008).

Wymienić tu należy w pierwszej kolejności perfekcjonizm, otwartość umysłu jako wartość niezbędną dla rozwoju indywidualnego i postępu w życiu zbiorowym. Ważne są także takie cechy, jak: wysoki poziom dyscypliny wewnętrznej, wynikający z pewnej hierarchii wartości, wola i umiejętność realizowania tych przymiotów, tolerancja – a więc umiejętność szanowania cudzych potrzeb i cudzych poglądów, aktywność, odwaga cywilna, uczciwość intelektualna, krytycyzm i odpowiedzialność za słowo, także postawa fair play wobec rywala w walce oraz wrażliwość estetyczna. Na szczególną uwagę zasługuje jednak pozyskiwanie tych walorów, które decydują o interesowaniu się zagadnieniami społecznymi, pozwalają przezwyciężyć charakterystyczny ludziom egoizm, kształtują poczucie odpowiedzialności za życie zbiorowe i umiejętność współdziałania.

Łatwo dostrzec w obrębie tych wartości, iż wszystkie wymienione elementy występują w systemie wychowania do kultury fizycznej, jak i znajdują się w podstawowych programach dotyczących zadań realizowanych przez zespołowe gry sportowe we współczesnym systemie szkolnego i pozaszkolnego wychowania fizycznego. Główne akcenty kładzie się tutaj na umiejętność współdziałania, ściśle związaną z przezwyciężeniem egocentryzmu. Wiadomo przecież, że wyzbycie się tej pejoratywnej cechy ułatwia relacje z drugim człowiekiem i realizację celów zbiorowych, nie tylko na boisku, ale także w życiu społecznym. Można więc śmiało wyartykułować tezę, że nie ma doskonalszego treningu w zakresie uspołecznienia jednostki niż przez sporty boiska. Realia areny sportowej stawiają bowiem pewne warunki, którym dana jednostka musi się podporządkować przystępując do gry. Rzeczywistość boiska weryfikuje więc umiejętność współpracy z innymi. W czasie gry z piłką uczestnicy przeżywają podobne uczucia i emocje integralnie związane z empatią, czyli umiejętnością wczuwania się w stany innych osób, przechodzące niekiedy w ich rzeczywiste „zestrojenie”.

Bardzo ważną składową uspołecznienia kształtowaną poprzez gry zespołowe jest także odpowiedzialność. Czasowe zawieszenie podmiotowości indywidualnej z „rozmywaniem” się ich indywidualnej odpowiedzialności za rezultat końcowy. Wydaje się, że wszystkie te wartości można sublimować do codziennego życia jednostki w każdej zbiorowości społecznej. Jeśli założyć, iż uspołecznienie oznacza proces przyswajania przez osobowość wartości i przekonań w celu umożliwienia jednostce życia w zbiorowości (w sposób społecznie akceptowany) i pożądanym (Jedynak, 1994), to bardzo łatwo zauważyć, że rezultatem są ewidentne korzyści

leżące po obu stronach: jednostka przyswaja cechy, które ułatwiają jej funkcjonowanie w zbiorowości, a z drugiej strony – zbiorowość (społeczeństwo) funkcjonuje lepiej, jeśli składają się na nią osobnicy odpowiednio do tego wychowani. W tym kontekście gry zespołowe realizują zarówno cele istotne z punktu widzenia jednostki, jak i społeczeństwa (Jedynak, 1994).

Relacje międzyludzkie (niezależnie czy mają miejsce w sporcie, rekreacji lub poza nimi) wymagają od podmiotu świadomości i aktywności w kreowaniu siebie. Spełnienie tego warunku, choćby w minimalnym stopniu, jest przesłanką niezbędną do udziału w realizacji zadań jednostkowych i grupowych. Z tego właśnie powodu gry zespołowe mogą być traktowane jako swoisty trening relacji międzyludzkich.

Kończąc rozważania na temat gier zespołowych w aksjologicznym ujęciu warto jeszcze powiedzieć parę słów o etyce, tak istotnym elemencie każdej rywalizacji (w sporcie i rekreacji szczególnie). Przestrzeganie bowiem etosu w sytuacjach boiska sportowego jest warunkiem koniecznym. Nadaje sens rywalizacji i powoduje, iż jej przebieg odpowiada kanonom przyjętym wobec całego sportu i rekreacji. Kształtuje też wrażliwość moralną, stanowiącą dyspozycję swoiście ludzką, przejawiającą się wyczuwaniem na niesprawiedliwość i krzywdę, chęcią niesienia pomocy słabszym i potrzebującym – wartości tak często zapominanych w dobie transformacji polityczno-gospodarczej.

Wartości etyczne są więc de facto wartościami relacji z innymi ludźmi. Walory etyczne okazują się tożsame z wartościami gier sportowych jako takich. Nawet jeśli wartości, normy, postawy mogą wydawać się uczestnikom sytuacji na boisku pierwotnie w pewnym sensie zewnętrzne wobec jednostki, to w wyniku traktowania ich w tym środowisku jako powszechnie obowiązujące, stają się one początkowo tolerowane, potem akceptowane, a następnie uznane przez nią za własne (ulegają internalizacji). Ostatecznym efektem jest podejmowanie działań zgodnych z przyswojonymi regułami, które odczuwane są nie jako wynik zewnętrznego przymusu lub nacisku, ale jako własne.

Pamiętać należy wszelako, że gry zespołowe to przede wszystkim dyscypliny sportu kwalifikowanego, uprawianie których w istocie zmierza do osiągnięcia sukcesu sportowego, wynikającego ze współzawodnictwa krajowego i międzynarodowego. Sukces jest celem nadrzędnym i musi zostać osiągnięty w ściśle określonym czasie. Każda kategoria tego sukcesu ma w grach własną specyficzną strukturę odzwierciedlającą nie tylko swoisty charakter gry, ale 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 rywala. Czy nie jest to doskonała szkoła życia? (Naglak, 1994).

Przeanalizowane wyżej funkcje gier zespołowych wskazują jednoznacznie na możliwość wszechstronnego ich wykorzystania również w rekreacji fizycznej, a wśród młodzieży w walce z tak szybko rozprzestrzeniającymi się patologiami

społecznymi oraz zagrożeniami społecznymi współczesnego świata. Należy być świadomym tego, jak wielu usprawnień należy dokonać, aby nasze gry osiągnęły utraconą pozycję we współzawodnictwie światowym. Jediną drogą do tego jest zjednoczenie wysiłków trenerów, instruktorów rekreacji, nauczycieli WF oraz pracowników nauki. 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 i osoby dorosłe do masowego ich uprawiania w ramach rekreacji fizycznej.

Badania i doskonalenie różnych aspektów i zjawisk związanych z rozwojem tych pięknych dyscyplin sportowych w Polsce, z jednej strony pozwoli na efektywniejsze ich wykorzystanie w rekreacji fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych, z drugiej zaś na zwiększenie mistrzostwa sportowego profesjonalnych zawodników – zjawiska tak bardzo oczekiwanego przez współczesne społeczeństwo. Identyfikowanie się (w formach rekreacyjnych) z sukcesami swoich idoli to przecież najkrótsza droga do popularyzacji rekreacji fizycznej. Przedstawione w artykule uwagi wynikają więc z autentycznej potrzeby wyraźnego rozróżnienia funkcji gier zespołowych, jakie spełniają one w kulturze fizycznej współczesnego człowieka.

Bibliografia

- Astrand P. O. 1952. *Experimental studies on physical working capacity in relation to sex and age*. Copenhagen: Ejnar Munksgaard.
- Astrand P. O. 1992. *Dzieci i młodzież, zdolności wysiłkowe, rozwój fizyczny*. „Sport Wyczynowy” nr 5–6.
- Drabik J. 1995. *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*. Cz. 1. Gdańsk: AWF. ISBN 83-85968-56-3.
- Grabowski H. 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: WSiP. ISBN 83-02-06660-5.
- Jedynak S. (red.). 1994. *Mały słownik etyczny*. Bydgoszcz: Branta. ISBN 83-900872-5-1.
- Kamiński A. 1965. *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław i in.: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kučera M. 1980. *Analiza spontanicznych czynności ruchowych u dzieci*. „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna” nr 1.
- Malinowski A. 1987. *Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka*. Warszawa: Instytut Związków Zawodowych. ISBN 83-202-0577-8
- Naglák Z. 1994. *Zespołowe gry sportowe jako zjawisko społeczne*. W: *Zespołowe gry sportowe w wychowaniu fizycznym i sporcie*. Wrocław: AWF. ISBN 83-85279-73-3
- Raczek J. 1986. *Motoryczność człowieka: poglądy, kontrowersje i koncepcje*. W: *Motoryczność dzieci i młodzieży*. Katowice: AWF.
- Osiński W. 1996. *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Podręczniki, nr 47. Poznań: AWF. ISBN 83-86336-22-6
- Osiński W. 2003. *Antropomotoryka*. Podręczniki, nr 49. Poznań: AWF. ISBN 83-88923-22-6.
- Ossowska M. 1986. *Ethos rycerski i jego odmiany*. Warszawa: PWN.
- Przewęda R. 1985. *Uwarunkowania poziomu sprawności motorycznej polskiej młodzieży szkolnej. Z warsztatów badawczych*. Warszawa: AWF.

- Przewęda R. 1994. *Środowiskowe uwarunkowania motoryczności człowieka*. W: *Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania*. Monografie, Podręczniki, Skrypty, nr 310. Poznań: AWF.
- Przewęda R. 2002. *Jak się zmienia kondycja fizyczna polskiej młodzieży?* „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” nr 6–7.
- Romanowski W., Eberhard A. 1972. *Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka*. Warszawa: PZWL.
- Strzyżewski S. 1990. *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa: WSiP. ISBN 83-02-02154-7.
- Szopa J., Młeczko E., Żak S. 2000. *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa – Kraków: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN 83-01-11946-2.
- Trześniowski R. 1981. *Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Polsce*. Warszawa: Sejmik Kultury Fizycznej, PAN.
- Winiarski R. 1989. *Wstęp do teorii rekreacji*. Wydawnictwo Skryptowe, nr 100. Kraków: AWF.
- Zdebska H. 2008. *Istota i wartości zespołowych gier sportowych*. Studia i Monografie, nr 49. Kraków: AWF. ISBN 978-83-89121-78-3.
- Żak S. 1991. *Zdolności kondycyjne i koordynacyjne dzieci i młodzieży z populacji wielkomiejskiej na tle uwarunkowań somatycznych i aktywności ruchowej*. Cz. 1 i 2. Wydawnictwo Monograficzne, nr 43. Kraków: AWF.
- Żak S. 2004. *Gry zespołowe szansą przeciwdziałania społecznym patologiom wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*. W: *Różne formy współzawodnictwa sportowego jako środek przeciwdziałania zjawiskom patologicznym u dzieci i młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo BK. ISBN 83-89829-25-8.
- Żak S., Koźmin A. 1997. *Uwarunkowania rodzinne jako determinanty poziomu koordynacji i sprawności technicznej u młodych piłkarzy nożnych*. Piłka Nożna – Teoria i Praktyka. Biała Podlaska: Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu; Warszawa: AWF.
- Żak S., Szopa J. 1989. *Poziom rozwoju motorycznego dzieci i młodzieży z wybranych szkół Krakowa w roku 1983 na tle norm dla makroregionu południowo-wschodniego w latach 1973–1974*. „Rocznik Naukowy AWF Kraków” t. 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.

Sport Games as an Efficient Form of Physical Recreation

S u m m a r y: This article has a form of a review. The analysis of the physical activeness of Polish society and the change tendencies in this matter has been conducted on the basis of the reference books available. The reasons and consequences of the increasing tendency towards hypokinesia, especially amongst children and adolescents, has been also discussed. The focus has been put on the notion of the sport games' value as an excellent form of physical recreation in a person's life. A special attention has been given to the biological-health, social-cultural and physical-motor aspects of sport games in the children's and adolescents' physical education. Some postulates have been formulated that concern social issues, programmes and policy of popularization of those sport disciplines in the general physical education.

K e y w o r d s: physical activeness, physical fitness, sport games, physical recreation, the value of sport games
