

---

## WSTĘP

Nowoczesna, holistyczna koncepcja rozwoju osobniczego, zakładając wieloaspektowość, uzależnia osiągnięcie efektów pozytywnych od zrównowżenia i zintegrowania wszystkich wymiarów konstytuujących człowieka. Zwykle wymienia się (np. Dolińska-Zygmunt (red.) 1996, Karski (red.) 1999) trzy grupy tych wymiarów: biologiczny, psychologiczny i społeczny. Holistyczno-funkcjonalny model zdrowia zakłada jego podmiotowość. Oznacza to aktywny, świadomy udział człowieka w osiąganiu i realizowaniu celów zdrowotnych zgodnie z ustaleniami mówiącymi, iż podstawową determinantą zdrowia jest styl życia, który określa jego stan w ok. 50%, podczas gdy udział medycyny tylko w 10% (Bulicz i Murawow 1997).

Rozpatrując ontogenezę należy podkreślić powszechnie uznaną prawidłowość mówiącą, iż rozwój właściwości osobniczych człowieka, zdeterminowanych genotypem, warunkowany jest czynnikami tworzącymi jego środowisko życiowe. Zwykle wyróżnia się dwie grupy tych czynników, tj. biogeograficzne oraz społeczno-ekonomiczno-kulturowe. Do pierwszej grupy tworzonej przez tzw. czynniki naturalne zalicza się klimat, ukształtowanie terenu, zasoby mineralne i wodne, skład gleby i powietrza, faunę oraz florę. Wyróżnione natomiast w drugiej grupie czynniki, określające warunki życia człowieka (np. status społeczny i ekonomiczny rodziny), jednocześnie same w znacznym stopniu mogą być przez niego modyfikowane.

W świetle powyższego godny podkreślenia wydaje się fakt, iż badana i scharakteryzowana w niniejszym opracowaniu populacja zakopiańskich dzieci (w wieku 10-13 lat) wzrastała w specyficznych warunkach, tak pod względem biogeograficznym, jak i społeczno-ekonomiczno-kulturowym. Uwzględniając pierwszą grupę wymienionych czynników należy przypomnieć jedynie to, że Zakopane leży (centrum miasta na wysokości 838 m n.p.m.) w dość płaskiej kotlinie, będącej częścią tzw. Rowu Podtatrzańskiego. Usytuowanie u podnóża Tatr wpływa na klimat, który określany jest jako umiarkowanie chłodny z dużą ilością opadów (większe tylko w Karkonoszach), z prawie dwukrotnie niższą średnią roczną ciepłotą niż Kraków: Zakopane 4,9° C, Kraków 8,2° C (Radwańska-Paryska i Paryski 1973). Podobne zróżnicowanie temperatur zanotowano również w miesiącach zimowych w ostatnich latach minionego wieku (Candidature File 1998). Wymienione determinanty klimatyczne i terenowe wpływają w istotny sposób na czynniki społeczno-kulturowe i w konsekwencji także na życie mieszkańców Zakopanego. Zespół wszystkich tych

czynników tworząc specyficzne uwarunkowania sprawia, iż ta leżąca u stóp Tatr miejscowość popularnie nazywana jest „zimową stolicą Polski”. Należy podkreślić również i to, że Zakopane oprócz funkcji związanych z szeroko pojętą kulturą fizyczną (sport, rekreacja, turystyka), pełniło także ważną rolę ośrodka kultury i sztuki. Nie sposób wymienić wszystkich wybitnych przedstawicieli elit intelektualnych mieszkających czy goszczących tylko pod Giewontem, poczynając od H. Sienkiewicza, S. Żeromskiego, St. Witkiewicza, K. Szymanowskiego, a kończąc na W. Szymborskiej (wiadomość o przyznaniu literackiej Nagrody Nobla zastała ją właśnie w zakopiańskim domu literatów „Astoria”). Warto jedynie przypomnieć, iż na przełomie wieków XIX i XX tę niewielką miejscowość nazywano „Polskimi Atenami” (Stecki 1980). Sto lat później, czyli pod koniec XX wieku i na początku XXI, Zakopane zmieniło charakter. Wydaje się, że znacznie rzadziej spotyka się tam twórców kultury i sztuki, częściej zaś ludzi zajętych tworzeniem własnych fortun finansowych (powiat tatrzański charakteryzuje się najwyższym w Małopolsce dochodem w swoim budżecie, liczonym na jednego mieszkańca, a miasto Zakopane jest gminą o najwyższym dochodzie w tym powiecie)\*. Zakopiańskie dzieci i młodzież wzrastają w specyficznych warunkach, znacznie odbiegających od tych, którymi charakteryzują się inne polskie miasta o zbliżonej liczbie mieszkańców (ok. 30 tys.). Czy te odmienne uwarunkowania są na tyle silne, by w miarę wyraźnie zaznaczyć się w rozwoju osobniczym młodych zakopiańczyków? Odpowiedzi na tak sformułowane generalne pytanie poszukiwali Autorzy podczas badań, których wyniki przedstawiono w niniejszym opracowaniu.

W celu uzyskania jaśniejszego obrazu postępowanie badawcze prowadzono w trzech grupach tematycznych, które uzupełniają się i wzajemnie pozwalają na w miarę dokładnie scharakteryzowanie dzieci zakopiańskich oraz oddziałujących na nie czynników środowiskowych. Całość zebranych materiałów przedstawiono także w odpowiednich trzech częściach, zamieszczając w nich kolejno szczegółowe pytania i metody badawcze, analizy wyników oraz podsumowanie i wnioski. Taki sposób konstrukcji niniejszego opracowania wydaje się Autorom logiczny, czytelny i metodologicznie uzasadniony.

Do wspomnianych trzech grup tematycznych zaliczono:

- ocenę poziomu somatycznego i motorycznego;
- zachowania zdrowotne;
- aspekty pedagogiczne prowadzonego w zakopiańskich szkołach podstawowych poszerzonego programu wf., ukierunkowanego na sporty zimowe.

Mówiąc o fizycznych aspektach ontogenezy dzieci i młodzieży, nie sposób nie nawiązać do myśli światowej sławy fizjologa P.–O. Astranda (2000), który podkreśla, iż ruch jest naturalną potrzebą organizmu, zapewniającą mu prawi-

\* Rocznik Statystyczny Województwa Małopolskiego. Urząd Statystyczny, Kraków 2000.

dłowy rozwój somatyczny, motoryczny i psychiczny oraz zachowanie zdrowia w wieku późniejszym. Wspominany Autor – wymieniając aż 24 rodzaje pozytywnych efektów codziennie uprawianego ruchu – uważa, iż ważnym i pilnym zadaniem naszych czasów jest promowanie i nauczanie regularnej aktywności fizycznej, od wieku dziecięcego i kontynuowanie jej aż do późnej starości. Współcześnie sądzi się, że potrzeby ruchowe dzieci do 10 roku życia wynoszą ok. 6 godz. dziennie, a młodzieży ok. 4 godzin (Przewęda 1999).

Ta bezdyskusyjna potrzeba regularnej aktywności fizycznej niestety pozostaje ciągle u nas na poziomie deklaratywnym. Jak twierdzi Maszczak (2000), nie jest ona wystarczająco uświadomiona i powszechna. Troska o własne ciało i jego racjonalne kształtowanie ujawnia się najczęściej w kręgu osób lepiej sytuowanych finansowo i wykształconych. Ten sam Autor przytacza badania, których wyniki wskazują, iż zaledwie 3% uczniów przejawia wysoką i regularną aktywność fizyczną.

W świetle powyższych faktów i opinii szczególnego znaczenia nabiera inicjatywa realizacji poszerzonego programu wychowania fizycznego w zakopiańskich szkołach podstawowych oraz podjęte badania nad oceną efektów somatycznych i motorycznych tej właśnie zwiększonej aktywności ruchowej.

Szkolne wychowanie fizyczne, wyzwalając aktywność ruchową i intensyfikując oddziaływanie na organizm czynników środowiskowych, wpływa bezpośrednio na stan zdrowia dzieci i młodzieży. W wymiarze doraźnym traktowane może być jako stymulacja ontogenezy oraz jako czynnik profilaktyczny, terapeutyczny i korekcyjny (Karski (red.) 1999). Celem perspektywicznym wychowania fizycznego jest kształtowanie postaw prozdrowotnych młodych ludzi i przygotowanie ich do ustawicznego, czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Aktywność ruchowa, wypełniająca czas wolny dzieci i młodzieży, wpływa na jej miejsce i rolę w życiu człowieka dorosłego i sprzyja kreowaniu tzw. stylu samorealizacyjnego, sprzyjającego konstruktywnemu zmaganiu się ze stresem (Żukowski 1997, Żukowska 2000). Dlatego też podniesienie poziomu aktywności fizycznej jednostek i grup społecznych w celu przeciwdziałania zaburzeniom psychosomatycznym oraz patologiom społecznym wśród młodzieży jest podstawowym celem Narodowego Programu Zdrowia. Badania dotyczące zachowań zdrowotnych dzieci zakopiańskich, prezentowane w niniejszym opracowaniu, wpisują się w wyżej zarysowaną problematykę.

Szkolna lekcja, stanowiąca podstawową formę organizacyjną procesu wychowania fizycznego, bywa często krytykowana za zbyt małą efektywność. Pewnego rodzaju rozwiązaniem tej niekorzystnej sytuacji jest udział dzieci i młodzieży w różnych formach zajęć dodatkowych. Zajęcia takie, będąc częścią procesu wychowania fizycznego, mają do spełnienia podobne zadania jak lekcja. Często mają one formę treningu sportowego, który dla jednych staje się początkiem kariery sportowej, a dla innych jest formą doskonalenia sprawności fizycznej oraz zwiększania zasobu umiejętności ruchowych. Wiadomo jest, że wielu uczestników takich

zając z różnych powodów (brak motywacji, predyspozycji psychofizycznych) nie wybiera w późniejszym wieku drogi wyczynu sportowego, ale zarówno dla nich, jak i dla tych, którzy kontynuują swoją przygodę ze sportem wyczynowym, ważne jest, w jaki sposób zostaną ukształtowani przez swoich nauczycieli, instruktorów i trenerów na początku tej działalności. Z tych też powodów szczególną uwagę w podjętych badaniach zwrócono na charakter czynności prowadzącego zajęcia (trenera, instruktora, nauczyciela) i uczniów oraz interakcje występujące między nimi w czasie zajęć. Głównym zamiarem Autorów podejmujących problematykę pedagogicznych aspektów realizacji poszerzonego programu wf. (traktowanego jako wstępny etap szkolenia sportowego zakopiańskich dzieci) była ocena wychowawczych efektów tej zwiększonej aktywności ruchowej. Analizie poddano także kolejność i czas trwania poszczególnych ćwiczeń występujących w toku zajęć. Oprócz charakterystyki struktury prowadzonych zajęć poszukiwano odpowiedzi na pytanie jak dalece proces treningowy dotyczy ciała i jego sprawności, a w jakim stopniu odnosi się do osobowości uczniów?

Takie ujęcie problemu, pedagogiczne i biologiczne zarazem, odpowiada współczesnej teorii wychowania fizycznego, w myśl której ważne jest zarówno doraźne oddziaływanie na ciało, jak i stwarzanie sytuacji wychowawczych, skutkujących w przyszłości uczestnictwem wychowanków w kulturze fizycznej (Grabowski 2000).

Podstawą podjętych i prezentowanych w niniejszym opracowaniu wieloletnich badań było „Porozumienie” zawarte w czerwcu 1997 roku pomiędzy Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie a miastem Zakopane. Obie porozumiewające się strony przyjęły, iż głównym zadaniem będzie określenie wieloaspektowych efektów realizacji poszerzonego programu wychowania fizycznego (ukierunkowanego na sporty zimowe) w klasach IV–VI zakopiańskich szkół podstawowych w wymiarze 6 godzin tygodniowo. Uczelnia zobowiązała się do nieodpłatnych badań prowadzonych przez pracowników AWF i przy użyciu własnego sprzętu oraz do corocznego przedstawiania i wstępnego omawiania uzyskiwanych wyników. Miasto Zakopane ze swej strony zagwarantowało zakwaterowanie i wyżywienie grupy badawczej oraz organizacyjną współpracę przy realizacji programu badawczego.

Wyżej zarysowane zasady „Porozumienia”, będące dobrym przykładem wieloletniej, owocnej współpracy zakopiańskich władz samorządowych z Uczelnią, były podstawą niniejszego opracowania. Jego część powstała w ramach statutowej działalności Uczelni, dotyczącej realizacji projektu badawczego pt.: „Badania nad biologicznymi i sportowymi uwarunkowaniami oraz efektami aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych”.

Przekonani o celowości i pożyteczności przeprowadzonych badań wyrażamy słowa podziękowania władzom Zakopanego, a zwłaszcza Burmistrzom – Panu Adamowi Bachledzie-Curusiowi za podjęcie inicjatywy i Panu Piotrowi Bąkowi za chęć kontynuacji współpracy. Dziękujemy także tym wszystkim, którzy współpra-

cowali przy realizacji kolejnych corocznych serii badań. Mamy tu na myśli przede wszystkim Naczelnika Wydziału Turystyki i Sportu Panią Zofię Kiepińską i Inspektora tegoż Wydziału Pana Wiesława Watrasa oraz wszystkich nauczycieli szkół podstawowych, którzy swoim zaangażowaniem umożliwili realizację programu badawczego.

Autorzy