

# Czy młodzi Polacy mają szansę na sukces sportowy (i nie tylko)?

Michał Bronikowski

Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

**STRESZCZENIE.** Wychowanie kolejnych generacji młodych ludzi jest nie tylko obowiązkiem społecznym państwa, ale też jego szansą na dynamiczniejszy rozwój. Ważną rolę w tym procesie odgrywa edukacja. Im jakoś edukacji jest lepsza tym lepiej przygotowani są młodzi ludzie do przejęcia „pokoleniowej pałeczki”. W tym procesie kulturowej transmisji wychowanie przez, i do ruchu, powinno odgrywać kluczową rolę. Nie ma czynnika edukacyjnego bardziej stymulującego rozwój sensomotoryki dziecka w jego początkowych etapach życia niż kreatywna ekspresja ruchowa. Gdy ma ona miejsce w bezpiecznym i wspierającym środowisku, początkowo rodzinnym, a później szkolnym, staje się wyznacznikiem poczucia wartości i zachowań na całe życie. Choć rozwój każdego dziecka przebiega w sposób indywidualnie różnicowany to jednak pewne mechanizmy bywają dla wszystkich wspólne. Intelpekt i zdolności motoryczne mogą być albo aktywowane i rozwijane na miarę talentu dziecka, albo poniżej możliwości jego potencjału (np. przy zaburzeniach chorobowych). Niestety równie niebezpieczna dla osiągnięcia optymalnego toru rozwojowego jest jakościowo słaba stymulacja edukacyjna. Czy przy niskim poziomie aktywności fizycznej młodzi ludzie w Polsce mają szansę konkurować z ich rówieśnikami na świecie np. w rywalizacji sportowej? Ale przecież sport to nie jedyna miara sukcesu. Czy będą zdolni do odnoszenia sukcesów w życiu, w tych dziedzinach, w których będą chcieli się rozwijać? Czy w wyniku braku odpowiedniej stymulacji sensomotorycznej we wczesnej młodości ich pułap możliwości będzie ograniczony? Na te pytania i wiele innych starano się odpowiedzieć w artykule. Artykuł skierowany jest do rodziców, nauczycieli, i trenerów, do wszystkich tych, którzy mają, albo mogą mieć, wpływ na kształtowanie rozwoju dzieci. Wskazano w nim na pewne zależności, które mogą determinować tempo i jakość rozwoju dzieci w obszarze kultury fizycznej.

## Wstęp

Czy bycie Polakiem ma być synonimem nieporadności ruchowej? Czytając takie pytanie wiele osób się oburzy – Jak to? A Kamil Stoch (a wcześniej Adam Małysz i „małyszomania”), a Justyna Kowalczyk (dzielna Polka, które pokazuje niezwykle hart ducha), a nasi łyżwiarze (którzy wywalczyli medale olimpijskie dla kraju, w którym nie ma krytego toru łyżwiarskiego, udowadniając, że można być najlepszym na świecie nie mając warunków do rozwoju!)? A to przecież to tylko część naszych sportowych herosów – ta bardziej „mroźna”. A są przecież jeszcze Majewski, Małachowski, i dziewczyny, które skaczą najwyżej na świecie i młodzi atleci, którzy nie ustępują najszybszym na świecie. Są przecież piłkarze ręczni, którzy tyle razy

pokazywali, że potrafimy walczyć do ostatniej „kropli krwi”, i siatkarze (męska i żeńska drużyna), którzy też potrafią powalczyć z najlepszymi. Byli wioślarze, a znaleźli by się i kajakarze (a szczególnie kajakarki), którzy nikomu nie ustępują bez walki do końca. Może odrodzi się szermierka – przecież walka bronią białą zawsze była naszą narodową silną stroną. Czasami tu i tam pojawiają się pojedyncze ‘rodzynki’, młodzi, odważni Polacy, którzy pokazują, że nikogo się nie boją i mogą nawiązywać walkę z najlepszymi. A jednak, gdyby się temu przyjrzał dokładnie statystyk to mógłby stwierdzić, że odsetek tych młodych wybitnych Polaków mieści się w zakresie błędu statystycznego. Przecież to logiczne, że w 38 milionowej społeczności musi się znaleźć kilkudziesięciu wybitnych (1%) w jakiejś dziedzinie (np. utalentowanych sportowo).

Oczywiście można próbować dociekać, czy w innych krajach sytuacja różni się od tej w Polsce. Co magicznego w sobie mają mieszkańcy małej Jamajki, że nikt na świecie

Adres do korespondencji:

Prof. Michał Bronikowski, Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego, ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

E-mail: [bronikowski.michal@wp.pl](mailto:bronikowski.michal@wp.pl)

nie potrafi ich dogonić? Czy Korea tak mocno wyprzedza nas w rozwoju cywilizacyjnym, że stać ją (jako kraj) na 28 medali na ostatnich igrzyskach w Londynie (2012) i kolejnych 8 medali w Soczi (2014)? My łącznie z tych dwóch, bardzo przecież udanych dla nas imprez, przywieźliśmy 16 medali (10 z Londynu, i 6 z Soczi). A Brytyjczycy – 65 medali w Londynie? Jak to możliwe, przecież Niemcy zgarnęli 44, a Francuzi 34. Czego nam brakuje do takich sukcesów?

Sukcesy pojedynczych zawodników, czasami nawet i grup, czy zespołów, wskazują na to, że jednak można, nawet u nas. Czyżby zatem do osiągnięcia regularnych i znaczących sukcesów brakowało nam odpowiedniego systemu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży? A może w ogóle nie powinniśmy się przejmować tabelami medalowymi, tylko zadbać o zdrowie (w tym o sprawność fizyczną) każdego młodego Polaka, i liczyć na to, że większy odsetek aktywnych fizycznie przełoży się na zwiększenie liczby utalentowanych sportowo?

I tutaj dochodzimy do głównego nurtu naszych rozważań – jaka jest charakterystyka młodego Polaka w obszarze jego kultury fizycznej? Jaki jest stosunek naszej młodzieży do aktywności fizycznej i do dbałości o własne zdrowie?

### Obraz aktywności polskiej młodzieży

Z badań populacyjnych 16-18-letniej młodzieży, przeprowadzonych przez zespół Oblacińskiej i Woynarowskiej (2006), wyłania się niezbyt optymistyczny obraz młodego Polaka. We wnioskach końcowych autorki raportu piszą tak oto: „co piąty 18-latek ocenia swoje zdrowie jako „takie sobie” lub „złe”, a 14% ma przewlekłe choroby. Co trzeci 18-latek jest niezadowolony ze swego życia, a ponad 40% ma podwyższony poziom stresu psychologicznego i odczuwa często zdenerwowanie” (Oblacińska i Woynarowska, 2006, s. 165). W badanej grupie wiekowej tylko 22% osiągnęło zalecany poziom aktywności fizycznej - 5 razy w tygodniu o poziomie intensywności od umiarkowanej do średniej (z czego u chłopców było to 30%, a u dziewcząt 14%). Częściej aktywność fizyczną podejmowali 16-latkowie, niż ich starsi rówieśnicy, i to raczej ci w miastach, niż na wsi. Niepokojąca sytuacja całkowitego braku aktywności fizycznej dotyczyła średnio 5% nastolatków, a okazjne podejmowanie takiej aktywności deklarowało prawie 40%. Ta sama grupa nastolatków deklarowała korzystanie z komputera przez 4 godziny i więcej w każdy z dni szkolnych (15%), a w dni weekendu było to prawie 40%. Oglądanie telewizji

przez ponad 4 godzinny dziennie deklarowało 17% nastolatków, a w weekend odsetek ten zwiększał się do 45%. Nie ma się co dziwić, że przy tak sedenteryjnym trybie życia nadmiar masy ciała obserwowany był u 17% młodzieży, a dwukrotnie więcej postrzegало siebie jako zbyt grubych (Oblacińska i Woynarowska, 2006). Sprawę pogarszają złe nawyki żywieniowe – prawie 20% nastolatków deklaruje, że nigdy nie je śniadania, a prawie 9%, że nie je kolacji.

A jak wygląda sytuacja w młodszych kategoriach wiekowych? W okresie edukacji podstawowej jednym z elementów socjalizacji młodzieży było kiedyś wspólne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Najczęściej łączyło się to z jakimiś formami zabaw ruchowych, a w starszych klasach z grami. I sprawa dotyczyła większości nastolatków. Obecnie tylko 33% młodzieży 15-letniej deklaruje takie spędzanie czasu wolnego dwa razy w tygodniu lub częściej (w tym dwa razy więcej chłopców niż dziewcząt). Zajmowanie się grami komputerowymi równie często deklaruje około 20% 15-latków, a dalsze 18% deklaruje podejmowanie takiej aktywności raz w tygodniu. Więcej czasu przeznaczają oni natomiast na komunikowanie się z rówieśnikami przez Internet – 44%, w tym częściej w mieście, niż na wsi. Jednocześnie młodzież i dzieci deklarują poczucie przeciążenia nauką. W przypadku 15-latków takie dość duże i bardzo duże przeciążenie deklaruje ponad 60% uczniów, a wśród 13-latków ponad 50%. Obserwuje się również wzrastający odsetek dzieci i młodzieży deklarującej przygnębienie, rozdrażnienie i zaburzenia koncentracji, czy w ogóle problemy psychosomatyczne (Mazur i wsp., 2007). Być może Internet staje się dla nich swoistą ucieczką od przytłaczających obowiązków, z którymi najczęściej przychodzi im mierzyć się samemu, bez wsparcia ze strony najbliższych, czy szkoły? Badania (Kantaništa i wsp., 2013) wskazują, że wysoki poziom wsparcia nauczycieli wychowania fizycznego przekłada się na większą aktywność fizyczną. Z kolei w przypadkach, gdy to wsparcie było niskie obserwowano niski poziom wolnoczasowej aktywności fizycznej. Takie wsparcie ma również wpływ na samopoczucie i samoocenę własnej zdrowotności. Co czwarty 11-latek czuje się albo trochę, albo zdecydowanie za gruby. Wśród 13-latków jest to już ponad 40%, w szczególności wśród dziewcząt, podobnie jak i w grupie 15-latków. Rzadko który nastolatek ocenia swój stan zdrowia jako zły, ale jako ‘taki sobie’ uważa ponad 12% uczniów w wieku 11 i 13 lat, i ponad 16% w wieku 15-lat. (Mazur i wsp., 2007).

Tak zaniżone samooceny mają wpływ na pojawianie się problemów w kontaktach z rówieśnikami, szczególnie w aspekcie emocjonalnym, skutkują nadaktywnością, albo frustracją, a w skrajnych sytuacjach nawet nienawiścią do siebie i swojego ciała.

Powyższe informacje, choć obrazujące stan rzeczy, nie mogą być jedynymi punktami odniesienia w opisie dzisiejszej młodzieży polskiej. Po pierwsze, choćby dlatego, że większość z nich ma charakter deklaracyjny, a jak wiadomo, nawet wśród tych, którzy deklarują podejmowanie aktywności fizycznej, czy wysoki poziom sprawności fizycznej, jest spora grupa tych, co tylko deklarują. Po drugie, i wydaje się, że o wiele ważniejsze dla zdrowia publicznego, jest nie to jak aktywni są dzisiaj, ale jak długo utrzymają swoją aktywność po ustaniu obowiązku edukacyjnego. O ile stosunkowo łatwo zweryfikować deklaracyjność samoocen w zakresie aktywności fizycznej i sprawności fizycznej (np. przez wykonanie prostego testu Coopera), o tyle trudniej przeanalizować poziom pozostałych czynników determinujących całościową aktywność i troskę o własne ciało i zdrowie.

W przypadku testu Coopera, który pozwala każdemu na szybką weryfikację wytrzymałości, podstawowego elementu zdrowotności, bardzo dobrym punktem odniesienia może być strona Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej Polaków ([www.ncbkf.pl](http://www.ncbkf.pl)). Umieszczone na tej stronie siatki centylowe pozwalają na natychmiastową ocenę poziomu sprawności – jest tylko jeden warunek – należy wykonać test. Wydaje się, że dla każdego rodzica (i nauczyciela) deklarującego dbałość o zdrowie dziecka, taki test – zmierzenie dystansu, które jest się w stanie pokonać w ciągu 12 minut – nie powinien być czymś nadzwyczajnym. A jednak, nie znam żadnego rodzica, który kiedykolwiek próbował taki test przeprowadzić z własnym dzieckiem z własnej inicjatywy by sprawdzić stan jego zdrowia. Pewnie wynika to z niskiej społecznie świadomości w zakresie powiązań sprawności fizycznej ze zdrowiem i ich znaczenia dla jakości życia (brak właściwego uświadomienia w tym zakresie często zarzuca się szkolnemu wychowaniu fizycznemu – i jak pokazują badania – całkiem słusznie). Przyczyn można doszukiwać się też w obawach przed coraz bardziej roszczeniowymi postawami dzieci. Czyżby rodzice obawiali się prośby ze strony dziecka o to by sami dali przykład? Warto pamiętać, że dzieci nie stają się takimi jakimi chcemy aby były, tylko takimi jakimi nas widzą.

Możliwe, że brak takich sytuacji w wychowaniu dzieci wynika z faktu, że mamy w zwyczaju jedynie deklarowanie pewnych rzeczy (np. dobrego stanu zdrowia, wysokiego poziomu sprawności fizycznej, częstego podejmowania aktywności fizycznej i ... umiejętności w niektórych sportach), gorzej z rzeczywistym wdrażaniem. Często nie wiemy jakie mogą być konsekwencje zdrowotne braku ruchu dla dziecka. Np. co zrobić jeśli dziecko w wieku 7 lat nie potrafi przebiec (z momentami marszu) 500 metrów w 6 minut? Czy powinien to być dla rodzica sygnał do niepokoju w zakresie prawidłowego przebiegu rozwoju, czy nie? A jeśli 10-latek ma kłopoty z koordynacją, często się przewraca, nie potrafi złapać piłki podanej kozłem w jego kierunku, albo ma trudności z jednoczesnym wykonywaniem zadania ruchowego i odpowiedzią na proste zadanie matematyczne, to co wtedy? Czy to jest problem, którego bagatelizowanie może zaburzyć prawidłowy przebieg jego rozwoju?

### Rozwój dziecka

Rozwój jest nie tylko wynikiem genetycznych uwarunkowań (przekazanych dziecku przez rodziców), ale również konsekwencją podejmowanych przez dziecko aktywności ruchowych i bogactwa doświadczeń w tym zakresie. Pozbawienie dziecka odpowiedniej stymulacji ruchowej ogranicza pełnię rozwoju jego sensomotorycznego potencjału. Już brak raczkowania w piątym czy szóstym miesiącu życia powinien być dla rodzica pewnym sygnałem. Samo raczkowanie, lub jego brak, nie ma determinującego wpływu na rozwój umiejętności lokomocyjnych dziecka, ale może przyczynić się do braku doświadczeń proprioceptywnych w koordynowaniu ruchów (ręka-noga, ręka-ręka), czy w zakresie równowagi i orientacji przestrzennej. Może też w późniejszym okresie prowadzić do zaburzeń niektórych umiejętności szkolnych np. w zakresie grafomotoryki czy dysortografii (Kościelak, 1998), a tym samym przyczynić się w pewnym stopniu do być może trudniejszego startu edukacyjnego dziecka. Może, ale nie musi. Niepodjęcie działań kompensacyjnych może prowadzić do zaburzeń rozwoju ruchu, do których zalicza się:

- zaburzenia mikroruchów rąk - przejawiające się w trudnościach z pisaniem, rysowaniem, pracami ręcznymi, sznurowaniem butów, zapinaniem guzików, szyciem, wycinaniem, majsterkowaniem,
- zaburzenia ruchów tułowia i ich koordynacji z ruchami kończyn – uwidacznia się to w trudnościach z utrzymy-

waniem równowagi, w trudnościach związanych z wykonywaniem ćwiczeń gimnastycznych.

Może przejawiać się również w pewnej niezręczności manualnej (Kościelak, 1998), szczególnie w zakresie opóźnienia w rozwoju prakcji (posługiwanie się przedmiotami codziennego użytku):

- słaba wyćwiczalność w zakresie mikroruchów,
- brak precyzji ruchów,
- zaburzenia koordynacji ruchowej i wzrokowo-ruchowej,
- brak koordynacji ruchów palców, dłoni i przedramienia.

Warto jednak wspomnieć, że odpowiednio wcześniej podjęte działania (np. zabawy ruchowe o charakterze koordynacyjnym typu „oko-ręka”) mogą taki brak doświadczeń zrekompensować.

Kształtowanie zdolności motorycznych w przypadku najmłodszych dzieci jest związane z harmonijnym rozwojem narządu ruchu, który oprócz kości, stawów i mięśni dotyczy również rozwoju elementów sterujących (układu nerwowego). W pierwszych etapach życia kluczową rolę odgrywają zdolności koordynacyjne, tworzą je w przewadze predyspozycje neuro-sensoryczne oraz psychiczne (Raczek i wsp., 2000). Proces rozwijania zdolności motorycznych jest niezwykle złożony i powiązany z umiejętnościami ruchowymi. Raczek (2010, s.32) przekonuje, że: „umiejętności traktowane są jako specyficzne przesłanki człowieka do sprawnego, szybkiego i dokładnego wykonywania konkretnych czynności ruchowych. Kształtują się w procesie indywidualnego rozwoju człowieka oraz w procesie nauczania i ćwiczenia na bazie odpowiednich zdolności motorycznych i doświadczeń ruchowych. Umiejętność ruchowa stanowi zatem potencjalne uwarunkowanie, gotowość lub dyspozycję do efektywnego wykonywania określonego typu zadania ruchowego [...] W odróżnieniu od zdolności motorycznych mają zatem wybitnie specyficzny charakter, wskazując też bardzo silny i bezpośredni związek z daną czynnością ruchową. Stąd też ich nazwy są identyczne z nazwami realizowanych działań ruchowych”. W przypadku elementarnych umiejętności ruchowych wyróżnia się te związane z podstawowymi formami ruchów naturalnych: lokomocyjne – translokacyjne (np. chód) i rotacyjne (np. obroty), nielokomocyjne (np. zwisy) oraz manipulacyjne (np. chwyt). Stanowią one pewien fundament rozwoju przyszłych, bardziej złożonych czynności ruchowych i powinny być rozwijane w okresie wczesnodziecięcym. Można zatem powiedzieć, że duża odpowiedzialność w tym

zakresie spoczywa na rodzicach. Duża różnorodność umiejętności elementarnych oraz bogactwo doświadczeń w zakresie ich wykorzystywania stają się fundamentem przyszłego rozwoju w obszarze ruchowym. Z kolei podstawą umiejętności specjalnych jest ich specyfika – zależna od ruchów wykorzystywanych w danej dyscyplinie sportu, obszarze działań artystyczno-ruchowych, czy w działaniach zawodowych (Raczek, 2010). Te, rozwijane są w ramach treningu specjalistycznego. Z tej perspektywy zasadne wydaje się pytanie postawione w tytule artykułu – czy Polacy w jakiś szczególnie odmienny sposób nabywają te umiejętności – najpierw elementarne, potem specjalne, by wreszcie rozwinąć je w sportowe? Jeśli mechanizm ten jest zbliżony u wszystkich ludzi to warto zastanowić się dlaczego ich rozwój przebiega tak słabo wśród naszych rodaków?

Wiadomo, że o możliwościach ruchowych decydują zarówno zdolności motoryczne, będące rozwinięciem własnego potencjału, jak i umiejętności ruchowe, nabyte na drodze uczenia się i zdobywania doświadczeń ruchowych. W przypadku osiągnięć sportowych decydują również takie czynniki jak: złożoność elementów technicznych, charakterystycznych dla danego sportu, czy poziom wymagań poznawczych, często kształtowanych przez wpływy edukacyjne i środowiskowe. Wszystkie te procesy rozłożone są w czasie i występują wspólnie z innymi mechanizmami odpowiedzialnymi za całościowy rozwój dziecka. Na kilka etapów w tym rozwoju warto jednak zwrócić szczególną uwagę.

Po początkowym etapie opanowywania ruchów manipulacyjnych (ułatwiają to zabawy konstrukcyjne i manipulacyjne) dziecko wchodzi w wiek fazy rozwoju lokomocyjnego i wyprostowanej pozycji ciała (wiek do 2 lat). W wieku 4-5 lat dziecko wchodzi w okres pierwszego apogeum rozwoju motoryczności (Osiński, 2003). W tym okresie, gdy stopień rozwoju układu nerwowego jest adekwatny do ruchowych i poznawczych możliwości dziecka, ma ono niebywałą zdolność do uczenia się nowych umiejętności i czynności ruchowych. Dotyczy to w takim samym stopniu dziewcząt jak i chłopców. Często mówi się o tym momencie rozwojowym jako ‘etapie złotego dziecka’. Jest to etap szczególnie ważny w rozwoju uzdolnień pod kątem niektórych dyscyplin sportowych, w których bardzo istotne są zdolności koordynacyjne (gimnastyka artystyczna, pływanie synchroniczne, szermierka, łyżwiarstwo, tenis). Jest to związane również z rozwojem zdolności koordynacyjnych. Należy jednak pamiętać, że mała masa mięśni, i co się z tym

wiąże niezbyt duża jeszcze siła mięśniowa, powodują, iż dzieci w tym wieku męczą się szybciej, szczególnie w trakcie wykonywania ruchów precyzyjnych i drobnych. Zbyt forsowny trening może zaburzyć prawidłową ścieżkę rozwoju, to też dlatego w tym okresie powinno się stosować jak najwięcej zabaw ruchowych z bogatą fabułą, pozwalających rozwinąć wyobraźnię ruchową i kreatywność działań motorycznych. I ciężar odpowiedzialności spoczywa w tym zakresie na rodzicach. Kolejne etapy rozwojowe zależą od jakości pierwszych doświadczeń ruchowych. Ich opis można znaleźć w odpowiednich opracowaniach (np. *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*, autorstwa M. Bronikowski, A. Kantanista, A. Glapa, ORE, 2014).

### Podsumowanie

Sprawność całego systemu organizacji ruchów (koordynacji motorycznej) ma niebagatelne znaczenie dla ewentualnego przyszłego poczucia kompetencji ruchowych, ale jest (albo przynajmniej może być) ważnym elementem rozwoju ogólnego. W przypadku rozwoju psychofizycznego „istotną jest również rola koordynacji motorycznej w zwiększaniu efektywności procesu szkolnego wychowania fizycznego, wyznacza bowiem w znacznym stopniu szybkość i jakość uczenia się, opanowania, doskonalenia i stabilizacji umiejętności ruchowych oraz ich adekwatne wykorzystanie w zróżnicowanych sytuacjach i warunkach” (Raczek, 2010, s. 99). Takie podejście daje szansę na stymulowanie nie tylko rozwoju motorycznego, ale także potencjału twórczego, pewnej życiowej kreatywności i zaradności, które są niezbędne do osiągnięcia życiowego sukcesu. Ten sukces nie musi oznaczać wyłącznie sukcesu sportowego, nie każdy może zostać mistrzem świata, ale każdy może osiągnąć sukces na miarę swojego rekordu życia. To dlaczego tak się nie dzieje?

Powodów można wskazać kilka – począwszy od braku świadomości społecznej (np. brak wiedzy u rodziców), przez trudności organizacyjno-bazowe, po słabość szkolnego systemu edukacji w tym zakresie, ze szkołą stawiającą na usprawnianie a nie na rozwijanie. Co gorsze, usprawnianie to dotyczy jednak przede wszystkim tych, którzy już są sprawni – ich dalszy trening może gwarantować sportowe sukcesy drużyn szkolnych, a tym samym, być dowodem na ‘dobrą robotę’ nauczycieli wf. W rzeczywistości tak pracujący nauczyciele ograniczają swoją rolę do co najwyżej instruktorów konkretnych dyscyplin. Warto też wspomnieć o słabościach akademickich przygotowania

kadr w tym zakresie. Jeśli student kierunku wychowanie fizyczne, musi przebiec/przepląnąć jakiś dystans w określonym czasie, jeśli musi wykonać pewną liczbę powtórzeń danego elementu technicznego, a nie jest uczony na tych samych zajęciach jak sprawić, żeby to uczeń przebiegł/przepląnął lub wykonał daną liczbę powtórzeń danego elementu, to jaką to ma wartość dydaktyczną? Czyż nie powinno w kształceniu przyszłych nauczycieli chodzić o to aby potrafili oni sprawić, żeby to uczniom się chciało, bo jak wiadomo, może prowadzić to do doskonalenie umiejętności, a tym samym zwiększać jego (ucznia) poczucie kompetencji. Jeśli student rozliczany jest ze sprawności, to przenosi on te same ‘sprawnościowe’ wzorce do szkoły, gdy przyjdzie mu pracować z dziećmi.

Dzisiejsze czasy stawiają przed młodymi ludźmi coraz większe wyzwania – otwartość, dynamiczność zmian i relacji, umiejętność dostosowywania się do szybko zmieniających się warunków – to będą największe atuty w przyszłości. Takie umiejętności życiowe jak bezkonfliktowa praca w grupie, umiejętność liderowania, czy podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności na siebie, pozwolą na szybszą adaptację do nowych środowisk, nowych miejsc pracy. Tym samym zmniejszą poziom odczuwania stresu i napięcia nerwowego. Jeśli, jeszcze wiązać się będą ze świadomym podejmowaniem aktywności fizycznej w czasie wolnym, to ograniczą zagrożenia psychosomatyczne, i poprawią kondycję zdrowotną.

Wszystkie, powyżej wymienione aspekty rozwoju dziecka stają się dzisiaj koniecznością, a twórcze stymulowanie rozwoju motorycznego (i intelektualnego) wynika z potrzeb współczesnej cywilizacji. Jeśli chcemy, aby młodzi Polacy byli zadowoleni ze swojego życia i osiągalni sukcesy życiowe w swoich dziedzinach zainteresowań to musimy o tym myśleć od wczesnego dzieciństwa. I wtedy odsetek tych, którzy nie tylko będą chcieli, ale będą w stanie odnosić sukcesy w sporcie, znacząco wzrośnie, z czego cieszyć będziemy się wszyscy.

### Piśmiennictwo

1. Bronikowski M., Kantanista A., Glapa A. *Wychowania fizyczne – praca z uczniem uzdolnionym ruchowo*. Wydawnictwo ORE. Warszawa, 2014.
2. Kantanista A., Osiński W., Bronikowski M., Tomaczak M. Physical activity of underweight, normal weight, and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. *Eur. Phys. Educ. Rev.*, 2013, 19: 347-359.

3. Kościelak R. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego. W: Dubowik E., Maroszek K., Kulas H., Kościelak R. (red.) Wybrane zagadnienia psychologii rozwojowej i wychowawczej, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk, 1998, s. 147-187.
4. Mazur J., Woynarowska B., Kołło H. Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2007.
5. Oblacińska A., Woynarowska B. Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2006.
6. Osiński W. Antropomotyka. Wydanie II rozszerzone. Seria: Podręczniki nr 49, AWF Poznań, 2003.
7. Raczek J. Antropomotyka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa, 2010.
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice. Katowice, 2002.