

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (36) 4/2017





Partnerem publikacji jest IASK

Nr (36) 4/2017

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-3-7

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocięń (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

ZUS

Publikację wspiera

Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Uniwersytet Szczeciński

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Jolanta E. Kowalska, Arkadiusz Kaźmierczak

Zasada fair play w aspekcie równych szans w sporcie i życiu w opinii łódzkich uczniów szkół gimnazjalnych 5

Paweł Ławniczak

Uwarunkowania ludzkiej motoryczności w perspektywie przemian cywilizacyjnych w dobie Internetu 23

Joanna Podolak, Izabela Jabłońska-Barna

Joga dla dzieci – nowoczesna forma edukacji i profilaktyki ruchem 39

Joanna Ratajczak

Elementy terapii we wsparciu systemu rodzinnego dziecka z problemem zdrowotnym i niskim poziomem aktywności ruchowej – opis przypadku. 55

Włodzimierz Starosta, Łukasz Lamcha, Piotr Żurek

Pojęcie, struktura i uwarunkowania „czucia piłki” oraz ich znaczenie dla odnoszenia sukcesów sportowych 59

Danuta Umiastowska, Hanna Żółtowska

Zadowolenie z życia w opiniach osób w wieku późnej dorosłości 69

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Ryszard Asienkiewicz, Grażyna Biczysko, Ewa Nowacka-Chiari, Ewa Skorupka

Dymorfizm cech morfofunkcjonalnych seniorów 77

Józef Tatarczuk, Ryszard Asienkiewicz, Artur Wandycz, Marta Dalecka

Charakterystyka wskaźnika smukłości młodzieży akademickiej Uniwersytetu Zielonogórskiego w świetle wybranych modyfikatorów rozwoju 85

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Joanna Kupczyk

Uczestnictwo w turystyce i rekreacji ruchowej osób niepełnosprawnych zamieszkałych na terenie województwa lubuskiego (doniesienie z badań)..... 95

Alicja Niedzielin-Łukaszewicz

Aktywność fizyczna osób w starszym wieku..... 103

Ewa Nowacka-Chiari, Ryszard Asienkiewicz, Grażyna Biczysko, Ewa Skorupka

Ocena budowy i składu ciała seniorów z uwzględnieniem ich zadeklarowanej aktywności fizycznej 113

Danuta Umiastowska, Jolanta Kijowska

Miejsce ruchu w życiu codziennym dorosłej ludności wiejskiej – studium przypadku (doniesienie z badań)..... 123

Kinga Brygida Woźniak, Mateusz Rynkiewicz

Wpływ realizacji planu treningowego Ewy Chodakowskiej „Killer” na poziom sprawności fizycznej i skład masy ciała – studium przypadku 133

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Danuta Zwolińska, Artur Krawiec

Wady postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i aktywność fizyczna w czasie wolnym dzieci w wieku 6–9 lat uczęszczających do raciborskich szkół 145

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Ryszard Asienkiewicz, Michał Kanonik

Charakterystyka somatyczna i motoryczna zawodników uprawiających futbol amerykański 153

Urszula Domańska

Prawidłowe wzorce ruchowe a specyficzne trudności procesie uczenia się młodzieży trenującej piłkę ręczną (doniesienie z badań) 163

Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Arkadiusz Wołoszyn

Ocena zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej uprawiającej sport 173

Mateusz Rynkiewicz, Piotr Żurek, Tadeusz Rynkiewicz

Poziom zdolności siłowo-szybkościowych i siłowo-wytrzymałościowych kajakarzy w zależności od wieku i budowy ciała 185

Piotr Żurek, Mateusz Rynkiewicz, Włodzimierz Starosta, Tadeusz Rynkiewicz

Wpływ zmęczenia wysiłkiem fizycznym na zdolność zachowania równowagi u czołowych polskich tenisistów 195



Paweł Ławniczak

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu

Uwarunkowania ludzkiej motoryczności w perspektywie przemian cywilizacyjnych w dobie Internetu

Słowa kluczowe: *motoryczność, aktywność fizyczna, aktywność ruchowa*

Wstęp

Na całościowe pojmowanie uwarunkowań ludzkiej motoryczności składają się dwa obszary zagadnień. Są to czynniki wpływające na sferę aktywności fizycznej człowieka jak i konsekwencje tej aktywności.

Zmieniająca się rzeczywistość (społeczna, ekonomiczna, kulturowa), w której funkcjonujemy, nadaje tym uwarunkowaniom charakter dynamiczny proporcjonalnie do skali tych przemian. Te zaś, jak to powszechnie się ujmuje, mają charakter eksplozywny, nie mający, nawet w zarysie, przykładu w dziejach ludzkości. Tempo przemian w zakresie techniki, technologii wytwarzania, komunikacji i postępujących w ślad za nimi przemian społeczno-kulturowych, wydają się być szybsze niż możliwości wszechstronnej analizy, coraz częściej bowiem, podejmowane dyskusje tracą swoją aktualność już na etapie formułowania wniosków. Coraz częściej pojawia się pytanie o to, gdzie leży ich kres i jakie mogą być ich skutki.

Wielkie przemiany w technice określane rewolucją przemysłową w Anglii w XVIII w., w kolejnym, ulegają zwielokrotnieniu wyrażając się serią osiągnięć w dziedzinie nauki i rozwojem komunikacji, by w wieku XX rozkręcić się w szalony wyścig technologiczny, skutkujący powstaniem radia, telewizji, telekomunikacji, informatyzacji, cyfryzacji. Wiele wskazuje na to, że z nastaniem epoki Internetu ostatecznie przestały istnieć wszelkie granice rozwoju, pozostaje granica ludzkiej wyobraźni co do jego kierunku i skutków. W tej sytuacji pojawia się pytanie, czy

istnieje (a jeżeli tak to gdzie), coś, co można określić jako „granice odporności cywilizacji na własny rozwój” – granicę wyznaczoną przez możliwości absorpcji i przyjęcia dokonań człowieka przez niego samego. Jest to pytanie o to gdzie leży kres możliwości adaptacyjnych człowieka, pytanie o pojemność jego struktury jako istoty o psychofizycznej naturze.

W odniesieniu do sfery ruchowej aktywności człowieka, skutki przemian cywilizacyjnych można sprowadzić do faktycznego i symbolicznego zarazem unieruchomienia współczesnego człowieka. Ograniczenie aktywności fizycznej, sprowadzenie do minimum, a właściwie, faktyczne wyeliminowanie wysiłku fizycznego z codziennego funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie, to fakty dobrze powszechnie dostrzegane i udokumentowane w nauce. Słabiej wyrażonym w powszechnej świadomości jest specyficznie symboliczny wymiar fizycznej aktywności człowieka w relacji do cywilizacyjnych przemian. Jest jednym z niewielu, a może w takiej skali, jedynym czystym, rzetelnym, w ujęciu metodologii badań naukowych, ich wskaźnikiem. Dokonania współczesnej nauki, osiągnięcia techniki i technologii i powiązane z nimi przemiany życia współczesnego człowieka mają złożony i wielokierunkowy charakter, nie są stabilne i trwałe a także, jednoznaczne co do swojego rozmiaru na tle sąsiednich a także w wymiarze aksjologicznym. Aktywność fizyczna współczesnego człowieka natomiast, a właściwie jej ewolucja w powiązaniu ze wspomnianymi zmianami ma jednoznaczny i skonkretyzowany wymiar, znajdując zastosowanie dla uniwersalistycznego opisu kierunku, rozmiarów i tempa dokonującego się rozwoju cywilizacyjnego.

Z racji wymienionych powyżej, cywilizacyjny wymiar aktywności ruchowej człowieka, wydaje się być ciekawym obszarem dla rozważań. Analizując ten rodzaj aktywności człowieka z różnych perspektyw (zakresu, charakteru, występujących form) w ich relacji do warunków ekonomicznospołecznych i kulturowych, w których zachodzi, odnosimy się w istocie do problematyki o najwyższym stopniu uniwersalności – do kierunku dokonujących się zmian w jakim zmierzamy.

Aktywność ruchowa stanowiąc podstawową kategorię kultury fizycznej i jej domenę ma swój wymiar działaniowy w odniesieniu do człowieka.

W kulturze fizycznej aktywność fizyczna jest centralnym przedmiotem analiz. Wiele z nich zmierza do określenia jej zakresu, form, oraz możliwie najbardziej precyzyjnego ujęcia pełnionych przez nią funkcji w stosunku do określonych wiekowo i społecznie grup, na tle przemian kulturowych. Ruch, aktywność ruchowa człowieka, stanowiąc emanację jego biologicznej egzystencji, pozostaje w ścisłej wzajemnej zależności z kulturowym wymiarem tej egzystencji. Ma to szczególne konsekwencje obecnie, w czasie przemian cywilizacyjnych o niespotykanej w dziejach skali i tempie.

Przedmiotem prowadzonych w tym opracowaniu analiz są cywilizacyjne uwarunkowania ludzkiej motoryczności w dobie Internetu. Celem zaś, zdefiniowanie i próba wstępnej systematyzacji relacji zachodzących pomiędzy zmieniającymi

się warunkami ludzkiej egzystencji a miejscem ruchu w całokształcie aktywności współczesnego człowieka.

Pojęcie aktywności ruchowej

W literaturze przedmiotu funkcjonują w języku polskim zamiennie pojęcia „aktywności ruchowej”, „aktywności fizycznej” oraz – w pewnym zakresie – „aktywności motorycznej” i „aktywności psychomotorycznej”. Nie jest to w pełni poprawne, ale też nie powinno stanowić większego problemu dla praktyki – wszystkie te pojęcia odnoszą się do ruchu a ich różnorodne brzmienie to bardziej efekt bogactwa języka polskiego i dążności do skuteczniejszego dotarcia do odbiorcy ze swoim przekazem, niż rzeczywistych różnic treściowych. Za takim stanowiskiem przemawia fakt, że w literaturze anglojęzycznej funkcjonuje jedno pojęcie aktywności fizycznej (physical activity).

Istnieje jednak także odmienne podejście, wskazujące na merytoryczne różnice terminów opisujących tę samą rzeczywistość, a więc sferę ruchową człowieka. Teoretyk sportu Józef Drabik wskazuje na świadomość, jako kryterium różnicujące zakres znaczeniowy terminów aktywność fizyczna i aktywność ruchowa. Rozróżnia on aktywność ruchową, gdzie czynności mogą mieć charakter mechaniczny, automatyczny i nieprzemysłany – spontaniczny, od aktywności fizycznej, gdzie mamy do czynienia z ukierunkowaniem na cel, i tym samym przebiegającej przy pełnym udziale świadomości. Definiuje on aktywność fizyczną jako ... „ukierunkowaną ruchową aktywność człowieka, biologicznie i społecznie determinowaną potrzebę podtrzymania homeostazy, zapewnieniem morfologicznych, fizjologicznych, biomechanicznych i psychologicznych warunków realizacji genetycznych i socjokulturowych programów ich rozwoju w ontogenezie” [1, s. 8].

W definiowaniu aktywności fizycznej przeważa podejście fizjologiczne eksponujące obciążenie, wysiłek fizyczny, wydatek energii.

Fizjolodzy S. Kozłowski i K. Nazar definiują aktywność fizyczną jako „pracę mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie” [2, s. 4], podobnie jak najczęściej przytaczani C. Caspersen, K. Powel i G. Christenson, dla których jest to „każda praca wykonana przez mięśnie szkieletowe, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego lub powyżej poziomu potrzebnego do podtrzymania życia” [3, s. 126-131]. Wspomniany powyżej J. Drabik, w jednym z wcześniejszych swoich opracowań, definiuje aktywność fizyczną jako każdy ruch spowodowany pracą mięśni szkieletowych, którego wynikiem jest wydatek energetyczny, przy czym, wydatek ten może zawierać się w skali od małego do bardzo dużego [4].

Zatem aktywność fizyczna jest najczęściej definiowana jako dowolna forma ruchu ciała lub jego części spowodowana mięśniami szkieletowymi, wywołująca

określone zmiany fizjologiczne i czynnościowe w organizmie, w tym wzrost wydatkowania energii.

Niektóre z definicji uzupełniają ten opis o okoliczności w jakich do tego ruchu, obciążenia fizycznego dochodzi, i jego celu, tak jak to ma miejsce u J. Barankiewicza. Pojmuje on aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej” [5, s. 11].

Ten sposób definiowania ma istotne znaczenie dla właściwego widzenia istoty aktywności fizycznej. Pojęcie to mogłoby bowiem sugerować, i w praktyce często sugeruje, jedynie fizyczny wymiar aktywności, co jest z oczywistych względów błędem. Uwikłanie w akt ruchowy sfery psychicznej, wolicjonalnej, emocjonalnej a także intelektualnej jest oczywiste. Zarówno zaistnienie, przebieg, jak i skutki ruchu muszą odnosić się do tych obszarów. Sfera fizyczna nie jest w żadnej mierze wyizolowanym obszarem spośród pozostałych stąd pojęcie aktywności fizycznej odnosi się jedyni do dominującego przejawu aktywności ludzkiej nie zaś jej wymiaru w znaczeniu dosłownym.

Mankament pojęcia „aktywność fizyczna” polegający na zredukowaniu jego znaczenia do izolowanych czynności ruchowych, prowadzi do opozycyjnego usytuowania go wobec aktywności innego rodzaju, takiej jak choćby aktywność intelektualna. Problem ten tylko na pozór ma charakter formalny, leksykalny. Rzeczywistość bowiem, której częścią jest „aktywność fizyczna” w swoim indywidualnym jak i zbiorowym wymiarze, kształtowana jest także przez sferę semantyczną co ma swoje realne odbicie w jej praktycznym postrzeganiu i jej samej jako obiektywnej rzeczywistości kulturowej [6].

Stąd funkcjonowanie w polskiej literaturze przedmiotu pojęcia aktywności ruchowej dla określenia „fizycznego” obszaru aktywności ludzkiej, ma swoje pozytywne znaczenie. Akcentowanie „fizycznego ruchu” jako istoty zjawiska, bez mimowolnego sugerowania jego związków i zależności z innymi obszarami, w pewnym stopniu rozwiązuje opisany powyżej problem, zredukowanego postrzegania tej sfery aktywności ludzkiej, jako zamykającej się w obszarze fizyczności. Przemawia to na rzecz preferencyjnego stosowania pojęcia aktywności ruchowej w stosunku do pojęcia aktywności fizycznej.

Podsumowując niejako rozważania definicyjne w tym obszarze należy odnieść się do, jak to już wspomniano, pozostających od pewnego czasu w użyciu, terminów „aktywność motoryczna” i „aktywność psychomotoryczna”, jako swoistych zamienników omawianych powyżej. Mianowicie, pojęcia te, poza nowym, „nowa-

torskim” brzmieniem, akcentują fakt angażowania sfery motorycznej człowieka. Są więc używane są w stosunkowo obszernym kontekście uwzględniającym, zgodnie z definicją, poza samym faktem ruchu ciała ludzkiego, także potrzeby, możliwości i kontekst społeczny aktywności. Stosowanie drugiego z przytoczonych terminów – „aktywność psychomotoryczna” – ma na celu dodatkowe zaakcentowanie organicznej jedności zachowań motorycznych z działaniem całej osobowości, w tym szczególnie ze sferą wolicjonalną, emocjami, zdolnościami poznawczymi i cechami charakteru. Związki takie, jak to już wspomniano są oczywiste, czy raczej, winny być oczywiste, i jako takie, nie wymagają podkreślania w tworzonych określeniach. Spontaniczna słowotwórczość w tym zakresie raczej utrudnia niż ułatwia komunikację, współtworząc swoisty zamęt pojęciowy.

Sprawność fizyczna jako konsekwencja aktywności ruchowej w świetle definicji

O ile pojęcia aktywności fizycznej, aktywności ruchowej, aktywności motorycznej czy psychomotorycznej opisują to samo zjawisko i ten sam fakt, a ich zamienne stosowanie nie niesie ze sobą większych konsekwencji, to już odpowiadające im pojęcia sprawności mają swój konkretny obszar znaczeniowy. I tak pojęcie sprawności fizycznej jako najszersze odnosi się łącznie do: a). ogólnego stanu organizmu w zakresie zdrowia, poprawności i sprawności funkcjonowania poszczególnych układów i narządów; b). poziomu ukształtowania zdolności (określanych też przez dłuższy okres czasu jako cechy) motorycznych takich jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja i zakres ruchu w stawach; c). zakresu opanowanych umiejętności ruchowych. Zawiera tym samym w sobie pojęcia sprawności ruchowej (definiowanej jako zakres opanowanych umiejętności ruchowych) jak i sprawności motorycznej (pojmowanej jako poziomom ukształtowanych zdolności motorycznych). W literaturze przedmiotu i tutaj spotykamy rozbieżności stanowisk. Obok zbliżonych do powyżej przedstawionego autorstwa R. Trzeźniowskiego, Z. Gilewicza i A. Barańskiego funkcjonują takie, które akcentują ruchowy komponent w sprawności fizycznej (Z. Malarecki; M. Demel, A. Skład), jak i te utożsamiające sprawność fizyczną z poziomem zdolności motorycznych (L. Denisiuk, H. Milicerowa; H. Sozański) [6]. Niejako poza dyskusją jest to, że na sprawność fizyczną składają się obok, definiujących ją – poziomu i zakresu możliwych zachowań ruchowych, także biologiczne (strukturalne i funkcjonalne) podłoże. W. Osiński podkreśla złożoność i dyskusyjność pojęcia sprawności fizycznej obrazując to historią tworzenia w 1968 r. definicji (powstała za ósmym podejściem) przez komitet ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) [7]. Sam z kolei stwierdza, że ...„za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddy-

chania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz afirmującym fizyczną aktywność stylem życia" [8, s. 66].

Związek sprawności fizycznej z aktywnością fizyczną jest, w kontekście przedstawionej powyżej definicji bardziej złożony niż wynikałoby to ze słownego podobieństwa. Sprawność fizyczna jest szerzej uwarunkowana niż tylko aktywnością fizyczną. Ogólny stan funkcjonalny organizmu określa znaczna liczba różnorodnych czynników (genetycznych, środowiskowych) nie powiązanych z aktywnością fizyczną. Najlepiej i najpowszechniej zauważany jest ich wpływ negatywny, choć mogą też mieć oddziaływanie szczególnie pozytywne, kompensujące niejako w dużej mierze braki aktywności i wysiłku fizycznego. Dobrze ilustruje to przykład arystokracji, jako klasy społecznej, której poszczególni członkowie mogli cieszyć się długowiecznością. Skrajnie ograniczona aktywność i wysiłek fizyczny, które niejako identyfikują i kwalifikują przynależność do tej grupy, klasy społecznej, nie stają na przeszkodzie dobrej formy fizycznej, jak by się tego można było spodziewać. W tym miejscu aktualności nabiera zdyskredytowana rzekomo koncepcja negatywnego (z racji swego stresowego, niszczącego wpływu) oddziaływania aktywności i wysiłku fizycznego z początków XX w. Wiąże się ona z obserwacjami niemieckiego fizjologa Maxa Rubnera (1908) na temat wpływu tempa metabolizmu na długość życia i pracą amerykańskiego biologa Raymonda Pearl'a („The Rate of Living”, 1928) [4]. Trudno jest też nie dostrzegać działania czynnika losowego, najczęściej związanego z genetyką, na który wpływu nie mamy. Istotnie osłabia on związek pomiędzy aktywnością fizyczną i – w domyśle jej konsekwencją – fizyczną sprawnością.

Konsekwentnie trzymając się przyjętego rozróżnienia na sprawność fizyczną, ruchową i motoryczną, należy wskazać, że problem wielorakości uwarunkowań w zasadzie nie dotyczy ani sprawności ruchowej ani motorycznej – są one prostą konsekwencją odpowiedniej, co do rodzaju, typu i formy, aktywności. O ile zatem nie możemy powiedzieć, że sprawność fizyczna to efekt „finalny produkt” aktywności fizycznej, o tyle sprawność ruchowa czy motoryczna to faktyczny efekt oddziaływań adaptacyjnych, wywoływanych przez odpowiednią aktywność – w sporcie określanym wytrenowaniem. Oczywistym jest że, także i tutaj należy uwzględnić czynniki modyfikujące adaptacyjną efektywność oddziaływań aktywności ruchowej do jakich zalicza się chociażby indywidualne predyspozycje, uzdolnienia i czynniki genetyczne.

Aktywność fizyczna człowieka wobec zmian cywilizacyjnych

Aktywność fizyczna to zarazem naturalna, bo wynikająca z istoty natury ludzkiej, forma ludzkiej egzystencji, jak i podstawowa kategoria kultury fizycznej stanowiąca jej domenę.

Człowiek jako istota o psychofizycznej naturze funkcjonuje (winien funkcjonować) w sferze fizycznej w zakresie, który pozostaje w relacji do ukształtowanej, w procesie ewolucji, jego fizycznej struktury.

Związek rodzaju ludzkiej aktywności z wymuszającym ją otoczeniem jest naturalny i stały. Z chwilą zaistnienia zmian w jednym obszarze, pojawiają się też zmiany w drugim, zmiany środowiska życia człowieka powodują zmiany dostosowawcze jego aktywności.

Gatunek ludzki zmierzając nieprzerwanie od swoich początków do poprawy, ułatwienia, uczynienia znośniejszą, swojej egzystencji, koncentrował swoje działania na ograniczeniu własnej pracy – własnego wysiłku fizycznego. Działania te, na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat przyniosły spektakularne rezultaty (wynalazki w zakresie automatyzacji, komunikacji, robotyzacji, informatyzacji, telekomunikacji), które faktycznie uwolniły człowieka od wysiłku fizycznego, przynosząc wymarzony egzystencjonalny komfort jako podstawę długiego życia w zdrowiu.

To osiągnięcie cywilizacyjne ujawnia współcześnie swoją drugą, tym razem negatywną stronę. Właśnie to, co stanowiło cel ludzkich dążeń i przedmiot marzeń o życiu w komforcie, pojmowanym jako życie bez wysiłku, z chwilą osiągnięcia obróciło się przeciwko człowiekowi pozbawiając go życiodajnej ruchowej aktywności.

Człowiek funkcjonując w zgodzie z wymaganiami jakie stwarza mu środowisko, funkcjonuje jednocześnie w sprzeczności z wymaganiami swojej fizyczności ukształtowanej na przestrzeni całej filogenezy. Funkcjonując poprawnie w sensie społecznym (w relacji do wymagań środowiska społecznoekonomicznego i kulturowego), w wymiarze biologicznym – już nie, wykraczając poza granice fizjologii w obszar patologii.

W najbardziej spektakularny i jednoznaczny sposób konstatacja ta odnosi się do zasadniczego elementu układu ruchu, mięśni, których udział w całej konstrukcji stanowi 40 % masy ciała, a których jedynym sensem i istotą jest naprzemienny skurcz i rozkurcz. Współcześnie warunki życia, a więc te, które wymuszają zachowania człowieka, nie stwarzają okazji do takiego, zgodnego z biologicznym kodem, funkcjonowania mięśni. Niewykorzystywanie ich biologicznego potencjału skazuje na funkcjonowanie w niefizjologicznych warunkach. Ponadto, układ mięśniowy nie jest izolowaną strukturą, ściśle związki zachowuje z pozostałymi umożliwiającym ruchowe funkcjonowanie człowieka: układami kostno-więzadłowo-stawowym, krążenia i oddychania, wewnątrzwydzielniczym i nerwowym. Konsekwentnie wszystkie te układy również funkcjonują w warunkach, w różnym stopniu, ale zawsze niefizjologicznych. Warunkach, które z uwagi na dalsze konsekwencje, można określić jako patologiczne.

Osiągnięty poziom cywilizacji wyznacza w zasadniczej mierze zarówno zakres jak i formy aktywności ludzkiej. W odniesieniu do aktywności ruchowej zawdzięczamy mu stworzenie warunków zmniejszających codzienny wysiłek fizyczny.

Aktywność ruchowa tymczasem pełni szereg rozmaitych funkcji, tak w stosunku do jego fizis jak i strony psycho-emocjonalnej i społecznej na wszystkich etapach jego ontogenetycznej egzystencji. W odniesieniu do strony fizycznej, rolę aktywności ruchowej w życiu człowieka, można sprowadzić do kierowania i regulacji, poprzez inicjowanie przemian organizmu w fazie rozwojowej a następnie pilnowania poprawności funkcjonowania na kolejnych etapach życia. Fakt jej niedostatku czy wręcz braku, musi mieć swoje negatywne skutki, musi wpływać negatywnie na wspomniane powyżej przemiany rozwojowe i późniejszą poprawność funkcjonowania.

Metodologiczne dylematy badań nad aktywnością fizyczną

Nakreślony powyżej obraz aktywności ruchowej młodzieży może podlegać krytyce za jednostronność i dosyć ponurą perspektywę. Jako argument mogą zostać przedstawione wyniki badań naukowych mówiące, że młodzież interesuje się sportem i jest aktywna sportowo w takim to a takim odsetku ogólnej liczby badanych. Z podobnymi wynikami ma do czynienia autor jako promotor i recenzent prac dyplomowych (magisterskich, licencjackich). Prace takie, w zdecydowanej większości prowadzone są z wykorzystaniem sondażu diagnostycznego, opartego na deklaracjach badanych odnośnie własnej aktywności fizycznej. Tym samym obarczone są stałym błędem polegającym na analizie odpowiedzi na pytania o ilość i formy podejmowanej aktywności fizycznej. Nawet stosunkowo dopracowane, rzetelne i trafne narzędzia badawcze, w tym akurat zakresie (aktywności ruchowej) dostarczały danych o stanie świadomości – wiedzy na temat wartości aktywności ruchowej, nie zaś o rzeczywistym udziale w aktywności fizycznej. Świadomość wartości aktywności ruchowej, a w szczególności powszechna akceptacja i uznanie jej za normę cywilizacyjną właściwą współczesnemu człowiekowi, ukierunkowuje również deklaracje co do własnej aktywności. Zgodnie ze znanym mechanizmem poprawności formułowanych przekonań i opinii, nawiązującym do potrzeby pozytywnej samooceny, deklarowana jest aktywność fizyczna na poziomie niewspółmiernym do rzeczywistości. Reasumując, w badaniach nad stanem aktywności ruchowej w poszczególnych grupach społecznych mamy do czynienia ze strukturalnym przeszacowaniem zakresu tej aktywności. Aktywność fizyczna współcześnie to coraz częściej norma cywilizacyjna podobnie jak czynności higieniczne, pytania o nią stają się pytaniami drażliwymi skłaniającymi do konfabulacji w imię zasady odpowiadania na zadane pytanie, z potrzeby pozytywnej oceny. To zaś oznacza, że dostępność badawcza zjawiska aktywności ruchowej w sposób kompleksowy jest znacznie ograniczona.

Te same przemiany, które w trosce o jakość życia i komfort funkcjonowania, wyeliminowały naturalną, roboczą aktywność ruchową z życia współczesnego

człowieka, tworząc poważne niespotykany dotychczas problemy, pozwoliły jednocześnie zafunkcjonować tej aktywności w nowych nieznanach dotychczas przejawach. Deficyt aktywności fizycznej generowany diametralną zmianą warunków funkcjonowania we współczesnym świecie, wskazał na funkcje aktywności ruchowej niewystępujące wcześniej.

Funkcje aktywności ruchowej

Wszechstronna analiza aktywności ruchowej człowieka i jej znaczeniu dla jego egzystencji, wskazuje na istnienie wielu kierunków możliwych dyskusji, które można sprowadzić do dwóch płaszczyzn. W płaszczyźnie biologicznej, gdzie funkcje aktywności ruchowej są dobrze (powszechnie) dostrzegane, wymienić można funkcje odnoszące się do zdrowia, rozwoju biologicznego, profilaktyki chorób, higieny zachowań. W obszarze pozabiologicznym zawierają się funkcje odnoszące się do sfery psychicznej, emocjonalnej, społecznej. Obydwie te przestrzenie wzajemnie się uzupełniają i warunkują, poszczególne zaś funkcje, wzajemnie przenikają. Nie można ich zatem traktować całkowicie rozdzielnie także w prowadzonych analizach. Ich teoretyczne wyszczególnienie służyć ma jedynie przejrzystości i uwypukleniu sformułowanych tez i opinii przy dokonywaniu wszechstronnych, możliwie precyzyjnych i czytelnych charakterystyk.

W płaszczyźnie biologicznej można wskazać następujące funkcje aktywności ruchowej: biologiczną, rozwojową, zdrowotną, usprawniającą, higieniczno-pielęgnacyjną

Funkcja biologiczna (właściwa)

Aktywność ruchowa jako zasadniczy przejaw funkcjonowania człowieka jako żywego organizmu (egzystencja człowieka jest nieodłącznie związana z aktywnością fizyczną), pełni, czy raczej winna pełnić, adekwatną rolę w tej egzystencji. Jej deficyt skutkuje adekwatnie (co do rozmiarów i rodzaju skutków) negatywnie na biologiczne funkcjonowanie organizmu. Analogicznie, jej zaspokojenie stanowi warunek poprawności biologicznego funkcjonowania jednostki ludzkiej. Odnosi się to do organizmu jako całości jak i poszczególnych jego układów i narządów zaangażowanych w ruch, w sposób bezpośredni i pośredni – układów mięśniowego, więzadłowo stawowego, krążeniowo oddechowego, wewnątrzwydzielniczego, termoregulacyjnego.

Funkcja rozwojowa (stymulacji rozwoju)

Rozwojowa funkcja aktywności ruchowej odnosi się do całej sfery psychofizycznej i emocjonalnej (wszystkich wymiarów osobowości) ze szczególnym uwzględnieniem sfery fizycznej. Jej działanie rozciąga się od początku, w wieku prenatalnym do zakończenia okresu rozwojowego. Jest najważniejszym i niez-

stępowalnym stymulatorem prawidłowości rozwoju człowieka przede wszystkim w sferze fizycznej. Jej deficyt zatem ma swoje (oczekiwane) negatywne konsekwencje w skali odpowiadającej temu deficytowi. Aktywność ruchowa pełniąc tak podstawowe funkcje w decydującym okresie życia została zabezpieczona przez odpowiednio pewny mechanizm – przez samą naturę. Aktywność ruchowa jest naturalnie stymulowana biologią rozwijającego się organizmu, stanowi jedną z podstawowych potrzeb. Jej brak jest silnie i boleśnie odczuwany przez dziecko, młodego człowieka [6].

W okresie intensywnego rozwoju, aktywność ruchowa funkcjonuje jako absolutnie doskonały, naturalny mechanizm autoregulacyjny i stymulujący, realizujący i zaspokajający różnorodne potrzeby rozwijającego się organizmu.

Funkcja zdrowotna

Najlepiej (najpowszechniej i najczęściej) dostrzeganą funkcją aktywności ruchowej jest jej funkcja zdrowotna. Podkreśla się jej działanie profilaktyczne i lecznicze na przestrzeni całego życia. Wskazywana już od starożytności (znana pewnie wcześniej) we wszystkich chyba cywilizacjach. Aktywność fizyczną jako warunek zdrowia wymienia najśłynniejszy lekarz starożytności, ojciec naukowej medycyny, Hipokrates (460-377) formułując uwagi dla zgłębiających „sztukę lekarską”. Do funkcji zdrowotnej aktywności ruchowej odnosi się (najdobitniej ją streszcza) pomnikowe stwierdzenie przypisywane polskiemu uczonemu z XVI w. Wojciechowi Oczko (1545-1608) mówiące, że ...„ruch jest w stanie zastąpić prawie wszystkie leki, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu” [9, s. 28].

Z perspektywy zdrowotnej, profilaktyki chorób (cywilizacyjnych) określić należy aktywność ruchową jako jedną z podstawowych potrzeb człowieka, jednak w znaczeniu stricte biologicznym a nie w sensie o jakim była mowa powyżej – psychicznej potrzeby stymulowanej biologią rozwijającego się organizmu.

W okresie dojrzałości i późniejszym, aktywność fizyczna zatracą swój dotychczasowy charakter bardzo ważnej, wyraźnie odczuwalnej, potrzeby, której niezaspokojenie powoduje bezpośrednio, natychmiastowe dotkliwe konsekwencje. Jej częściowy lub całkowity deficyt staje się niezauważalny a nawet odbierany jest z przyjemnością. Bezczynność, lenistwo to niemal synonimy komfortu funkcjonowania, kategorie mające ilustrować stan skrajnego zadowolenia. Nie oznacza to jednak, że aktywność fizyczna przestaje być potrzebna, zostaje zdegradowana czy wręcz usunięta z palety potrzeb. Fizyczna strona natury ludzkiej, na którą składa się rozwinięty układ ruchu z mięśniami stanowiącymi procentowo i wagowo najistotniejszy składnik konstrukcji, a których istotą jest praca, naprzemienny skurcz i rozkurcz, domaga się aktywności. Brak tej aktywności oznacza działanie wymierzone w biologiczny składnik ludzkiej natury a to rodzi negatywne konsekwencje w dalszej lub całkiem nieodległej (co się coraz częściej zdarza) perspektywie.

Funkcja usprawniająca (utrzymania sprawności fizycznej)

Z chwilą zakończenia okresu wzrostowego i wejścia w pełną dojrzałość, zasadniczą funkcją aktywności ruchowej w wymiarze biologicznym jest podtrzymywanie sprawności ruchowej, przeciwdziałające silnej tendencji do jej obniżania w zmiennej sytuacji osobistej, oraz jej readaptacja do wymagań środowiskowych i osobistych. Pojęcie readaptacji występuje tu w szczególnym znaczeniu. Chodzi o adaptację polegającą na ujawnianiu się dowolnej (sztucznej, specjalnie zaplanowanej) aktywności ruchowej w reakcji na deficyt naturalnej, roboczej (związanej z pracą zawodową i innymi obowiązkami) aktywności ruchowej, wymuszony współczesnymi warunkami egzystencji eliminującymi tę aktywność z codziennych zachowań.

W okresie tym jedynym stymulatorem aktywności ruchowej są wspomniane wymagania z nią związane, w sytuacji zmiany jaka się dokonała w życiu człowieka wraz z osiągnięciem obecnego poziomu cywilizacyjnego. Stymulatorem tym może być tylko dobrze uświadomiona konieczności podejmowania aktywności ruchowej jako swoisty obowiązek wobec samego siebie i swoich bliskich.

Funkcja higieniczno-pielęgnacyjna

Coraz częściej aktywność ruchowa funkcjonuje jako zasadniczy przejaw dbałości o samego siebie, motywowanej specyficznie pojętym obowiązkiem wobec siebie i bliskich, potrzebą pozostawania atrakcyjnym w stosunku do otoczenia jak również, miłością własną, w dobrym jej rozumieniu.

Jako taka stanowi sposób i środek zachowania dobrego samopoczucia, stanowiącego z jednej strony, przejaw zdrowia, z drugiej zaś źródło prawdziwej satysfakcji.

Aktywność ruchowa, przyjmuje w tym znaczeniu postać ulubionych czynności, które z racji swoich rekreacyjnych, relaksujących właściwości, do późnej starości stanowią naturalny, oparty na utrwalonych głęboko upodobaniach do przejawiania określonych form aktywności, element stylu życia. Jednocześnie eliminując typową z wiekiem beczynność, pełni istotną rolę w opóźnianiu procesu starzenia się. „Regularna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości, ma zawsze ten sam skutek – obiektywną poprawę funkcjonowania fizycznego, układów i narządów ze szczególnym uwzględnieniem serca, płuc, krążenia i oddychania. Aktywizacja układu ruchu, w tym mięśni, powoduje także zauważalne efekty w sferze estetycznej jako skutku usprawnienia metabolizmu w obrębie tkanki powierzchniowej jaką jest skóra i warstwa podskórna” [6, s. 232].

W płaszczyźnie pozabiologicznej w wymiarze psycho–emocjonalnym i społecznym można z kolei wskazać na następujące funkcje aktywności ruchowej: samorealizacyjną, tożsamościową, autokreacyjną, towarzysko-ekonomiczną,

Funkcja samorealizacyjna (autorozwoju)

Samorealizacyjny i osobotwórczy wymiar aktywności ruchowej ujawnia się w sytuacji podjęcia przez młodego człowieka regularnego, systematycznego i in-

tensywnego wysiłku fizycznego w konkretnej dziedzinie, w dążeniu do uzyskiwania najwyższych wyników, z zamiarem uczynienia z niej narzędzia kariery zawodowej. Zawód piłkarza grającego w renomowanym klubie europejskim to szczyt marzeń i cel dążeń setek tysięcy młodzieży (i ich rodziców) podejmującej treningi sportowe od najmłodszych lat.

Aktywność ruchowa w wieku dojrzałym to jedna z bardziej użytecznych (obok nauki języków obcych czy studiowania zagadnień, na które dotychczas nie starczyło czasu) form działań nad własnym rozwojem, kształceniem i samowychowaniem. Podjęcie pracy nad własną sprawnością fizyczną, opanowaniem różnych umiejętności ruchowych (np. jazdy na nartach), jako własny świadomy wybór i spektakularny akt woli, stanowi klasyczny przejaw uczenia się przez całe życie w nawiązaniu do znanej koncepcji i hasła z lat 70-tych XX w. „learning to be” jak i osobiste osiągnięcie dowodzące dobitnie kierowania własnym życiem, posiadania kontroli nad własnym losem.

Ze zrozumiałych względów działania te, i ich efekty, są źródłem uzasadnionej satysfakcji, co wskazuje na kolejną, hedonistyczną funkcję aktywności ruchowej.

Osoby podejmujące aktywność ruchową zyskują poczucie podmiotowości osobowej, wolności w kierowaniu własnym życiem, poczucie panowania nad otaczającą rzeczywistością, swoiste poczucie sprawstwa.

Funkcja tożsamościowa (wyróżniająca)

Aktywność ruchowa jako charakterystyczny, najbardziej widoczny element stylu życia, znajduje zastosowanie w kształtowaniu własnej indywidualności, jako tej związanej ze sprawnością fizyczną i opartej o „zainteresowania sportowe”. Zastosowanie aktywności ruchowej w tym kontekście ma miejsce w wieku młodzieńczym, w okresie gorączkowych poszukiwań własnej wyjątkowości i pracy nad własną atrakcyjnością. Także i później w wieku dojrzałym, aktywność ruchowa, w różnych jej formach, wykorzystywana jest do budowania własnego wizerunku jako osoby „aktywnej sportowo” w dążeniu do podkreślenia własnej odrębności – elementów postrzeganych współcześnie jako wartość niemal w każdych okolicznościach. Stanowi swoisty i dobrze widoczny identyfikator zawierający istotną z punktu widzenia danej osoby informację (taką, którą w pierwszym rzędzie chce ujawnić) o niej samej.

Funkcja autokreacyjna

Aktywność ruchowa dzięki swoim różnym walorom stała się w ostatnim czasie użytecznym narzędziem autopromocji w świecie mediów, osób określanych jako „celebryci”. Podkreślanie aktywności fizycznej, eksponowanie własnego aktywnego trybu życia i, o ile to możliwe, pokazywanie się jako osoba aktywna fizycznie, jest elementem budowania własnej rozpoznawalności.

Rozpoznawalność jako cecha, bycie osobą znaną (znaną z tego, że jest się znaną), ciągłe funkcjonowanie w mediach, to współcześnie profesja. Osoby chcące w tym „zawodzie” odnosić sukcesy to bezwyjątkowo osoby „aktywnie fizycznie”.

Aktywność ruchowa i to aktywność na odpowiednim poziomie, to już nie, jak można by oczekiwać, sfera deklaracji, ale rzeczywisty imperatyw, bezwarunkowy nakaz i swoista norma moralna. Po części jako wypromowany przez media trend, po części z racji własnych zalet i wartości, na czele z powszechną akceptowalnością, aktywność ruchowa stała się obowiązkiem każdego, kto szuka uznania w oczach innych i pragnie wpływać na rzeczywistość zappełniając ją niejako swoją permanentną obecnością.

Funkcja utylitarna (materialna)

Wspólna aktywność fizyczna szczególnie w formach uchodzących za prestiżowe (sezonowo „narty”, „żagle”) stanowi okazję do spotkania i wspólnej aktywności, na jednej płaszczyźnie, osób funkcjonujących na co dzień w zróżnicowanych sytuacjach zawodowych i ekonomicznych. Taka aktywność fizyczna umożliwi spotkanie i poznanie się osób uwikłanych w różnorodne działania ekonomiczne („prowadzących różne interesy”), umożliwi spotkanie na tych samych prawach osób zatrudnionych w danej firmie na różnych stanowiskach, np. szeregowych pracowników z osobami na stanowiskach decyzyjnych lub właścicielami. Stanowi to wyjątkowo użyteczną („wydajną”) płaszczyznę awansu w sensie towarzyskim mającą swój wymiar materialny.

Wspólna aktywność ruchowa o charakterze hobbystycznym, jako realizacja wspólnych zainteresowań, stanowią skuteczny pretekst zafunkcjonowania we właściwym kręgu towarzyskim co z kolei stwarza okazję do bliższego poznania się, wzrostu wzajemnego zaufania i sympatii (ze szczególnym znaczeniem tej, ze strony osoby „ważnej”). Wiele z takich sytuacji, spotkań na płaszczyźnie „sportowej” ma swoją kontynuację na płaszczyźnie ekonomicznej przynosząc korzyści materialne jednej lub obu stronom.

Funkcja statusu społecznego

Aktywność ruchowa osób w średnim i starszym wieku, to zespół zachowań ekskluzywnych. Są one dostępne nielicznym z różnych względów. Pierwszy z nich to brak tego typu potrzeby, co można i należy wiązać z wychowaniem jako procesem kształtowania osobowości, w tym postaw wobec aktywności fizycznej i sportu w wieku młodzieńczym. W pewnym zakresie aktywność fizyczną determinowana jest genetycznie i zdrowotnie, i to zarówno w pozytywną, jak i negatywną stronę. Istotnym elementem i czynnikiem określającym podjęcie aktywności ruchowej jest osobista sytuacja materialna, zależna od wykształcenia, wykonywanego zawodu, i tym samym, ilości czasu wolnego. Kolejnym czynnikiem wpływającym na efektywne podejmowanie dowolnej (świadomie i dobrowolnie podejmowanej) aktyw-

ności ruchowej jest środowisko – w największym stopniu środowisko znajomych, przyjaciół, kolegów z innych obszarów aktywności (szkoły, pracy, działalności gospodarczej).

Czynniki sprzyjające podejmowaniu aktywności fizycznej to te, które wynikają z lepszej sytuacji osobistej, społecznej i materialnej – wiążąc się z większą ilością czasu do własnej dyspozycji. Tym samym, podjęcie aktywności ruchowej (poświęcenie własnego czasu wolnego na tę aktywność), a w szczególności, uczynienie z niej stałego elementu swojego stylu życia, wskazuje pośrednio na taką uprzywilejowaną sytuację. Stąd stała aktywność ruchowa jako składowa dowolnych (do wolnego wyboru) zachowań danej jednostki to coś, na co nieliczni mogą sobie pozwolić – element własnego „Ja” wyróżniający ją z ogółu. Aktywność ruchowa stając się składową indywidualnego funkcjonowania, osobistego stylu życia danej jednostki, pozwala jej samej, zaliczyć się do wąskiego grona ludzi o wyższej pozycji społecznej, wyznaczając w pewnym zakresie jej status społeczny.

Ten walor aktywności ruchowej określa ją w kategoriach wysoko cenionych wartości. Nie jest to zjawisko nowe, podobną funkcję aktywność ruchowa pełniła już w XIX w. w stosunku do przedstawicieli warstw uprzywilejowanych, którzy swoją pozycję majątkową, arystokratyczny rodowód a wraz z nimi osobistą wolność, komunikowali szerszemu ogółowi podejmując wysiłek fizyczny do którego nie byli w żaden sposób zobligowani własną sytuacją. Co więcej, ich uprzywilejowana pozycja społeczna i ekonomiczna była wręcz określona (zdefiniowana) negatywną relacją do każdego wysiłku fizycznego, każdej pracy fizycznej, a podejmowanie przez te grupy ćwiczeń w różnych, co ważne, bezproduktywnych formach, uchodzić miało za fanaberię, na którą tylko wybrani mogą sobie pozwolić. Zachowania te stały u początków zjawiska sportu w jego dzisiejszym kształcie – stanowią w znacznym zakresie jego rodowód.

Zatem funkcjonowanie aktywności ruchowej jako atrybutu pozycji społecznej, narzędzia komunikującego status społeczny danej osoby, nie jest niczym nowym. W nowych warunkach pełni podobną rolę, nieco tylko zmienioną przez zmienione realia społeczno-kulturowe określające potrzeby współczesnego człowieka.

Współcześnie „podejmujący aktywność fizyczną, szczególnie osoby w średnim i starszym wieku, mają poczucie wyjątkowości, i wręcz elitarności własnej sytuacji. Podjęcie jakiegokolwiek formy aktywności ruchowej, niekoniecznie prestiżowej, jak tenis, narciarstwo czy żeglarstwo, samo w sobie jest zaliczeniem siebie do elity społecznej, wąskiej grupy wyróżniającej się tym, że jego członków „jest stać” na zachowania nie mieszczące się w grupie zachowań typowych, koniecznych, niezbędnych w codziennej egzystencji” [6, s. 232].

Piśmiennictwo

1. Drabik J., *Profilaktyka zdrowia; aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa.* „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. 2011, nr 5, 4–8.
2. Kozłowski S., Nazar K. *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej.* Warszawa, Wydawnictwo PZWL, 1984. [za:] Pańczyk W., *Aktywność fizyczna w społeczeństwie konsumpcji a wychowanie fizyczne.* „Kultura Fizyczna”. 2002, nr 5/6, 1-4.
3. Casperson C., Powel K., Christenson G., *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health - related research.* “Public Health Reports” 1985, 126-131.
4. Drabik J., *Aktywność fizyczna a zdrowie.* Gdańsk, Wydawnictwo AWF. 1994.
5. Barankiewicz J., *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego.* Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. 1998.
6. Ławniczak P., *Aktywność fizyczna wobec jakości życia.* [W:] Kijo P. (red.), *Wychowanie Fizyczne w kontekście międzynarodowym.* Zgierz, Wyd. Kolegium Nauczycielskie w Zgierzu, 2013, 217-234.
7. Osiński W., *Antropomotoryka.* Poznań, Wydawnictwo AWF, 2000.
8. Osiński W., *Zagadnienia motoryczności człowieka.* Poznań, Wydawnictwo AWF. 1991.
9. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych.* Gdańsk, Wydawnictwo AWF, 1994.

DETERMINANTS OF HUMAN MOTOR SKILLS IN THE PERSPECTIVE OF CIVILIZATIONAL TRANSFORMATIONS IN THE ERA OF THE INTERNET

Summary

Keywords: *motor skills, physical activity, motor activity*

In the physical culture the physical activity is a central subject of analyses. Many of them head toward to the most precise possible conceptualization of function performed by the physical activity with respect to the groups of specified age and social situation on the background of the cultural transformations.

The subject of analysis performed in present study are civilizational determinants of human motorial domain in the era of the Internet. Defining and the attempt to the preliminary systematization of relations between changing conditions of human existence and the place of movement in entirety of contemporary man's activity are the aim of taken analyses.

Translated by Paweł Ławniczak