

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (53) 1/2022





Partnerem publikacji jest IASK

ZUS

Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (53) 1/2022

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-958681-2-2

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin



Uniwersytet Szczeciński

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:

dr hab. Ryszard Asienkiewicz, prof. UZ (Polska); dr hab. Jarosław Cholewa, prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Dorota Groffik (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. Jan Konarski, prof. AWF (Polska); dr hab. Beata Pluta, prof. AWF; prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr habil. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US (Polska); dr hab. Wojciech Wiesner, prof. AWF; dr hab. Adam Wilczewski, prof. AWF (Polska); dr hab. Teresa Zwierko, prof. US (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

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

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Włodzimierz Starosta

Krytycznie o stosowanej terminologii w nauce o ruchu człowieka i w praktyce sportu.. 5

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Dorota Różańska, Krystyna Górniak, Małgorzata Lichota

Postawa ciała dziewcząt w świetle wybranych parametrów morfofunkcjonalnych..... 9

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Włodzimierz Starosta, Jacek Szmalec

Znaczenie obiektywnych metod oceny poziomu sprawności i koordynacji ruchowej dla rozwoju osób z niepełną sprawnością intelektualną 21

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Małgorzata Lichota, Krystyna Górniak

Zmiany w wysklepieniu stóp młodych piłkarzy nożnych..... 35



Włodzimierz Starosta

International Association of Sport Kinetics

Instytut Sportu - Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie

*Beznadziejna niedoskonałość słów, jako przenosieli informacji, jest najboleśniej oczywista,
gdy chcemy wyjaśnić naturę oryginalności. Słowa są symbolami rzeczy, które
znamy, a istotą oryginalności jest nie być podobnym do czegoś znanego*

Hans Seyle

Krytycznie o stosowanej terminologii w nauce o ruchu człowieka i w praktyce sportu

Słowa kluczowe: *ruch, motoryka*

Komunikacja między ludźmi, niezależnie od rodzaju narodowości i jej języka odbywa się przy pomocy słów. Bardziej skomplikowany rodzaj porozumiewania się występuje wśród uczonych rozmaitych dyscyplin naukowych. Prawie każda z nich posiada dość liczny zbiór specyficznych dla niej precyzyjnych pojęć. Ich znajomość umożliwia wzajemne zrozumienie. Współczesny rozwój niemal każdej z nich łączy się z uzupełnianiem dotychczas stosowanych o nowe. Nie zawsze te nowe spełniają niezbędne warunki, a więc następuje: „*nadawanie rzeczom ich właściwych nazw*” jak to wiele wieków temu zalecał chiński filozof Konfucjusz. Wśród różnych dyscyplin naukowych, wyjątkowe znaczenie posiadają nauka o sporcie, a szczególnie nauka o ruchu. Wyjątkową jej wartość wiele wieków temu dostrzegł wielki filozof, Arystoteles twierdząc: „*Ruch to życie*”. W tym niezwykle lapidarnym skrócie myślowym zawarł istotę życia ludzkiego i jego treść od urodzenia aż do śmierci. Dzięki ruchowi człowiek rozwija się i doskonali i cała jego wielostronna aktywność przejawia się w rozmaitych rodzajach ruchów: życia codziennego, zawodowych, sportowych, artystycznych.

Przykładem niewłaściwego nadania ruchowi, nie wiadomo przez kogo jakoby oryginalnego określenia motor. Słowo to, nie wiadomo dlaczego „zrobiło” zawrotną karierę, głównie w nauce o ruchu i to w wielu językach, w których pojęcie ruchu zastąpiono motorem. Od dość dawna w nauce o ruchu funkcjonują pojęcia: trening ideomotoryczny, reakcje ideomotoryczne, prawo ideomotoryki, zdolności motoryczne, ćwiczenia motoryczne, kontrola motoryczna, sprawność motoryczna i inne. Także w wielu językach obcych pojęcie ruchu zastąpiono motoryką. Po pierwsze, słowo motor jest bardzo ogólne i wieloznaczne, określające w sposób niedokładny urządzenie poruszające: motocykl, samochód, motorówkę a nawet czołg. Po drugie, kojarzymy je bardziej z przemieszczaniem się jakiegoś bliżej nieokreślonego wehikułu, którego jest ono częścią najważniejszą, w pewnym sensie prawie samodzielna, ale poruszana przez człowieka. Po trzecie, mało uzasadnione jest kojarzenie tego pojęcia z ruchem człowieka od którego uzależnione jest wystąpienie jakiegokolwiek działania ruchowego. Trudno ustalić, kto to pojęcie wprowadził i jaki cel jemu przyświecał? Pojęcie to nie pasuje do czasów współczesnych, w których niezbędne jest posługiwanie się słowami za którymi kryją się ściśle określone treści. Trzeba ponownie przypomnieć, iż wiele wieków temu chiński filozof, Konfucjusz zalecał: „Niezbędne jest nadawanie rzeczom ich właściwych nazw”. Także w moich licznych publikacjach, w tym też monografiach nie unikałem tego „owczego pędu” o wymiarze międzynarodowym, nazywając jedną ze swoich ważnych w zakresie ruchu książce: „*Motoryczne zdolności koordynacyjne*” [1]. Z czasem jednak następuje opamiętanie i niezbędny krytycyzm dotyczący także poprawności i precyzji stosowanej terminologii. W słowniku wyrazów obcych pod pojęciem: „**motor**” znajdujemy wyjaśnienie przestarzały - „**silnik**” a w przenośni – „**podnieta, pobudka, siła sprawcza**” i dalej „**motoryczny – ruchowy: wywołujący ruchy**” [2, s.342].

Nie tylko z nauki o ruchach człowieka (antropokinezyjologii) wiadomo, że zaistnienie jakiegokolwiek ruchu, a więc jego programu powstaje najpierw w określonej części mózgu. Realizację tego programu uruchamia nasza wola przy pomocy rozkazu: wykonać. Jednak, wykonać nie oznacza byle jak, ale zgodnie z programem. W każdym wykonywanym ruchu uczestniczy aparat mięśniowy człowieka, ale jedynie jako realizator, a nie jako jego inspirator czy jak to ujęto w słowniku – siła sprawcza. Nie ma więc powodu, a tym bardziej merytorycznego uzasadnienia – podnoszenie realizatora do rangi inspiratora. Ta niedokładność, a raczej manipulacja terminologiczna wywołuje dalszy ciąg niekonsekwencji, kiedy ćwiczenia ruchowe nazywa się ćwiczeniami motorycznymi; kiedy nauka o ruchach człowieka nazywana jest antropomotoryką zamiast antropokinezyjologią; kiedy umiejętności ruchowe – stają się motor skills; kiedy aktywność ruchowa przemienia się – w motor activity, a szczytem wszystkiego jest motor control – kontrola motoryczna: **czego, kto kogo kontroluje, czyżby motor kontrolował sam siebie?** Na to jakże proste pytanie nie odpowiada nawet czasopismo o tej samej nazwie

o zasięgu międzynarodowym posiadające nawet IF: „**Motor control**”. Kolejnym mało odzwierciedlającym treść tego pojęcia jest motoryczność przez niektórych rozumiana jako „przejawy aktywności ruchowej” [3, s.499], a przez innych nauka o motorze. W tym nurcie nieprecyzyjnych pojęć znalazł się tytuł fundamentalnej monografii wybitnego uczonego, R.A. Schmidta: „*Motor control and learning*” [4]. Co może oznaczać kontrolowanie przez motor także złożonego procesu nauczania. Takich nielogicznych szczytów w posługiwaniu się tym pojęciem jest więcej i dziwne, że nikt na to dotychczas nie zwrócił uwagi. Stwierdzenie to jest nieprecyzyjne, bo np. dr W. Petryński już w 1994 r. stwierdził, iż w nauce o kulturze fizycznej jest dużo pojęć wieloznacznych i nieadekwatnych do ich treści. Co więcej, opublikował w latach 1994-2003 serię artykułów, z których każdy kończył się stwierdzeniem: „... należy pilnie powołać stały komitet zajmujący się nazewnictwem w naukach o kulturze fizycznej”, a 12 lat później stanowiły one treść ciekawej monografii: W. Petryński „*Barbarzyńca w pałacu nauki*” [5]. Ciekawe, iż w tym samym roku pracownicy Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. P.F. Leshafta w St. Petersburgu zorganizowali I. Międzynarodowy Kongres „*Terminy i pojęcia stosowane w kulturze fizycznej*”, w którym aktywnie uczestniczyłem, jak też w innych konferencjach [6,7,8]. Organizatorzy, kongresu prezentowane prace opublikowali rok później jedynie w języku rosyjskim w obszernej monografii. Nie opublikowano też informacji o Kongresie w innych językach obcych, niż język rosyjski. Być może, organizatorzy zorientowali się, iż większość autorów prac zajęła się ogólnymi zagadnieniami terminologii, a nie jej szczegółami, a szczególnie adekwatnością wybranych pojęć do ich treści [9].

Co więcej, nie dostrzeżono też, że seryjnie produkowana terminologia, w różnych językach **odczłowiecza ruch**, bo w niej istnieje jedynie uniwersalne słowo „*motor*”, które trudno kojarzyć z ludzką aktywnością ruchową. Stąd w kolejnych moich monografiach [10,11,12] tej wątpliwej wartości pojęcia np. trening **ideomotoryczny** zamiast **ideoruchowy** stosowano w ograniczonym zakresie pragnąc stopniowo przyzwyczaić Czytelnika tych monografii do zmienionej, poprawniejszej terminologii. I znowu warto przytoczyć stwierdzenia Konfucjusza: „*Jeżeli nazwy są niewłaściwe, język nie zgadza się z prawdą rzeczy. Jeżeli język nie jest zgodny z prawdą rzeczy, działania nie mogą zakończyć się powodzeniem.*”

Najwięcej szkód ze stosowania tej uogólniającej i nieprecyzyjnej terminologii powstaje w praktyce treningu sportowego, kiedy wybitni trenerzy, czy też dziennikarze szkoleni według starych wzorców, zamiast dokładnie określać, np. poziom konkretnych zdolności ruchowych czy koordynacyjnych zawodników posługują się tzw. „*słowami wytrychami*” – motor czy motoryka. Takie uogólnienia zawężają proces szkolenia zawodnika i obniżają poziom jego rozwoju ruchowego (najwyższego poziomu koordynacji ruchowej), w tym też technicznego a pośrednio szczyt mistrzostwa sportowego od którego zależą jego osiągnięcia na zawodach.

Dla podwyższenia efektywności szkolenia sportowego niezbędne jest stosowanie pojęć zgodnych z ich treścią.

Piśmiennictwo

1. Starosta, W.: *Motoryczne zdolności koordynacyjne*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Warszawa 2003.
2. Kopaliński, W.: *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. Biblioteka Miłośników Języka. Wiedza Powszechna, Warszawa 1989.
3. Wolański, N., Parizkova J.: *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka*. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.
4. Schmidt R.A.: *Motor control and learning. (A Behavioral Emphasis)*. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois, 61820, 1982.
5. Petryński, W.: *Barbarzyńca w pałacu nauki*. Wydawnictwa Uczelniane Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. J.A. Komeńskiego w Lesznie. Leszno 2006.
6. Starosta, W., Petryński, W.: *Wybrane problemy nazewnictwa międzynarodowego w nauce o ruchach człowieka (Selected problems of international terminology in movements sciences)*. *Antropomotoryka*, 2007, 37, 31-41.
7. Starosta, W., Petryński, W.: *Specific terminology as a basis of scientific approach to kinesiology*. [In:] *New ideas in Fundamentals of human and sport sciences: Current issues and perspectives* (ed. W. Starosta, B. Jevtić). International Association of Sport Kinetics. University of Belgrade Faculty of Sport and Physical Education. Olympic Committee of Serbia, Belgrade, 2007a, 44-46.
8. Starosta, W., Petryński, W.: *Izbrannyje woprosy terminologii w nauce o dviżenjach czelowieka – antropokinezjologii*. [in:] *Problemy sportivnoj kinezjologii*. Materiały Międzynarodowej naukowej konferencji, 26-28.01.2009. Ministerstwo sporta, turizmu i młodożnoy polityki Rosijskoj Federacji. Moskowskaja gosudarstwiennaja akademiya fiziczeskoj kultury. Małachowka, 2009: 52-54.
9. Pierwyj Mieždunarodnyj Kongress. *Terminy i ponjatja w sfere fiziczeskoj kultury*. Sankt-Petersburskij Gosudarstwiennyj Uniwersite Fiziczeskoj Kultury imieni P. F. Lesgafta. Dokłady kongressa, Sankt-Peterburg 2007.
10. Starosta W.: *Kinestezja – nowa metoda doskonalenia najwyższej jakości ruchów*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Warszawa 2015.
11. Starosta, W., Żurek, P.: *Kształtowanie mistrzostwa sportowego w tenisie*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Warszawa 2019.
12. Starosta, W., Lamcha, Ł.: *Skuteczność gry prawo – i leworęcznych siatkarzy, w tym światowej elity i jej interdyscyplinarne uwarunkowania*. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Warszawa 2019.