

REALIZACJA CZASU WOLNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY Z BIAŁEJ PODLASKIEJ I JEJ OKOLIC NA PRZYKŁADZIE ZORGANIZOWANYCH ZAJĘĆ W RAMACH SPORTÓW I SZTUKI WALKI

Streszczenie

Celem badań było pozyskanie opinii mieszkańców Białej Podlaskiej i jej okolic na temat wpływu uczestniczenia ich dzieci w zorganizowanych zajęciach sportów i sztuk walki na ogólny ich rozwój. Badania zostały przeprowadzone w 2022 roku. W badaniu wzięło udział 108 rodziców. Wykorzystaną w pracy metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, a zastosowaną techniką ankietowanie w ramach której wykorzystano kwestionariusz ankiety. Zebrane wyniki potwierdzają, że rodzice wysyłają swoje dzieci w głównej mierze na zajęcia sztuk i sportów walki ze względu na holistyczny rozwój dzieci i młodzieży, jakie pełnią preferowane dyscypliny.

Słowa kluczowe: sztuki walki, sporty walki, czas wolny, dzieci i młodzież

Wstęp

Czas wolny jest to nieodłączny element ludzkiego życia, w którym czynności rozgraniczają się między relaksem a aktywnościami. W tych momentach ludzie poświęcają go na pracę nad samym sobą, czyli rozwojem osobistym, fizycznym oraz psychicznym. Czas wolny towarzyszy człowiekowi już od najmłodszych lat, lecz w dzieciństwie kontrolę nad formą spędzania go sprawują odpowiedzialni za dziecko dorośli, chcąc wpłynąć na jego rozwój pozytywnie. Jednym ze sposobów organizacji czasu wolnego najmłodszych jest zapisanie ich na zajęcia ze sztuk lub sportów walki. Metoda ta jest jedną z ciekawszych form spędzania czasu wolnego, gdyż pozwala ona na kształtowanie osobowości, umiejętności sportowych, zdolności motorycznych i manualnych, a także samodyscypliny.

Czas wolny w dzisiejszym świecie jest wysoko cenioną wartością, oddziałującą na mentalność i jakość życia, a sposób w jaki się go wykorzystuje jest jednym z wyznaczników, określających dobrobyt rozwoju społecznego i kulturalnego, a nawet poziomu zdrowotności jednostki. Pojęcie to kojarzy się z przyjemnymi sytuacjami, które powinny trwać przez długi czas i miać w powolnym tempie (Czerepaniak-Walczak, 1997).

W czasach starożytnych Arystoteles przedstawił własne przemyślenia, stwierdzając bliskie powiązanie między czasem wolnym (łac. schola) i pracą

(scholia). Uważał, że człowiek najlepiej powinien przeznaczyć go na sztukę, naukę czy rozmyślenia filozoficzne. Jego podejście do tego zagadnienia traktowane jest jako klasyczne, ukazujące czas wolny jako moment do pracy nad sobą i samorealizacji, doskonalenia samego siebie jako istoty rozumnej i ponadprzeciętnej (Nieżgoda, 2014).

Dookreślając omawiane zagadnienie w ujęciu socjologicznym, czas wolny łączy się z okresem, który nie jest obciążony obowiązkami czy pracą. Wiąże się go z szerokim wachlarzem form wypoczynku, rozrywki i rekreacji, w jego skład wlicza się też życie towarzyskie, podróżowanie i aktywność fizyczną.

Według Witkowskiego (1993), należy pamiętać, że nie ma w pełni jednoznacznej definicji niniejszego zagadnienia. Wpływ ma na to m.in. terminologia z języka angielskiego. Free time (ang.) to czas, który da się zmierzyć za pomocą godzin i minut; jest on nawiązaniem do konkretnych odcinków czasu. Z kolei leisure (ang.) w tłumaczeniu oznacza czynności, wykonywane w czasie wolnym, po ukończeniu pracy i wszelkich obowiązków.

Termin czasu wolnego tłumaczy jako część czasu zarządzanego przez człowieka, w ramach którego jest on w stanie bezpośrednio realizować wybrane przez siebie aktywności.

Omawiane pojęcie można wyjaśnić również jako zakres wszystkich zajęć, jakie może wykonywać dobrowolnie i z własnej ochoty człowiek w celach rozrywkowych, dla zdobywania nowych doświadczeń i umiejętności, a także ze względu na dobrowolne uczestnictwo w życiu społecznym, nie wliczając w to obowiązków rodzinnych, zawodowych i społecznych.

Beata Kolny (2016), wyjaśniając ten termin z punktu ekonomicznego, tłumaczy czas wolny jako część budżetu czasu, jakim dysponuje każdy człowiek, wolnego od obowiązków tj. pracy, szkoły, nauki wykorzystywanej na wypoczynek, szeroko pojęty aspekt społeczny oraz inne czynności przynoszące profity.

Najbardziej rozpowszechnioną definicją jest wyjaśnienie mówiące, że czas wolny to czas do rozdysponowania po realizacji czynności powiązanych ze szkolnictwem, pracą czy innymi obowiązkowymi sprawami (Kwilecki, 2011).

Do funkcji, które powinien spełniać czas wolny, zalicza się: funkcję wypoczynkową kulturalną, integracyjną, wychowawczą oświatową i kompensacyjną (Zaniewska, 2012).

Podejście do czasu wolnego różni się w odniesieniu do wybranej grupy: dzieci i młodzież a dorośli. Główną różnicą jest fakt, że czas wolny wśród dzieci jest kontrolowany i nadzorowany przez rodziców lub opiekunów, a także nauczycieli czy właściwe instytucje (szkoły, ośrodki kultury itd.). Nadzór powinien jednak pozwalać każdemu dziecku na realizację swoich potrzeb i być dopasowany do możliwości danej jednostki. Właściwe

jest, gdy rodzic lub opiekun pozwala na pewne dziecięce wybory dotyczące aktywności w czasie wolnym. Te z kolei, odpowiednio dopasowane do dziecka, wpływają pozytywnie na jego wszechstronny rozwój, stymulują procesy poznawcze i sprzyjają odkrywaniu siebie, a w tym samodoskonaleniu i kreowaniu własnej tożsamości. Wiąże się z tym również nauczanie podejmowania właściwych dla siebie decyzji, związanych z wyborem spędzania czasu wolnego (Jegier, 2016).

Optymalne wykorzystanie wśród dzieci czasu wolnego, powinno oznaczać spożytkowanie go w kilku aspektach. Po pierwsze odpoczynek, traktowany jako regeneracja zdrowia psychicznego i fizycznego. Po drugie rozrywka dająca satysfakcję i przyjemność, a także bezinteresowne działania społeczne. No i na koniec czas na rozwój własnych zainteresowań i talentów, w tym zajęcia i ćwiczenia artystyczne, sportowe czy techniczne (Jegier, 2016).

Niezwykle istotne są zatem sposoby spędzania czasu wolnego. Wpływają one na kreowanie osobowości i własnych uzdolnień dziecka, stymulują rozwój psychiczny i fizyczny. W obecnych czasach technika ulega stałym przemianom, co wiąże się z nowymi formami przebiegu pracy czy nauki, wpływając też na ilość czasu, którą można wykorzystać według własnych zamiłowań i potrzeb (Bereźnicki, Czerepiak-Walczak, Krupa, 1990).

Ważną rolę odgrywają nawyki przekazywane przez rodziców już od najmłodszych lat dzieci. Wspólne spacerowanie, wyjścia do kina czy na koncerty, wycieczki piesze, rowerowe czy samochodowe, wspólne uprawianie sportu – to wszystko nie tylko scala i zacieśnia więzy rodzinne i pozwala na zaspokajanie potrzeb (akceptacji, miłości, tolerancji itp.), ale także rozwija dziecko i ukazuje mu możliwości wartościowego i relaksującego spędzania czasu wolnego (Jegier, 2016).

Jak podkreślają autorzy, ciekawą formą realizacji czasu wolnego jest podejmowanie dyscyplin sportowych związanych z umiejętnościami walki wręcz, których główną cechą jest odmienność na sztuki i sporty walki. W literaturze często można znaleźć połączenie tych dwóch zagadnień. Charakterystyka sportów walki opiera się na zorganizowanej batalii odrębnych jednostek bądź grup, których zamiarem jest odniesienie zwycięstwa dzięki odniesieniu lepszego rezultatu zmagania z wykorzystaniem środków, które są zgodne z regułami danej dyscypliny. Powyższa definicja dotyczy wszystkich warunków rywalizacji sportowej, uwidacznia wymiar sformułowania jej w ściśle określone zasady. Znaczącą różnicą pomiędzy sztukami a sportami walki jest to, że głównym celem jest samodoskonalenie, a nie osiągnięcia sportowe i coraz lepsze rezultaty. Z tego powodu techniki efektywnej samoobrony są oparte na niejednym stylu walki, wyłaniając z nich te techniki, które są najbardziej owocne. Wobec tego skuteczna samoobrona jest traktowana jako sport walki, dzięki czemu uwidacznia się rywalizacja według zasad, poziom techniczny

ulega rozwojowi, ale maleje liczba trenowanych technik. W tym znaczeniu samoobrona odnosi się do sfery duchowości człowieka, próbując przy tym przekazać adeptom wartości będące ważniejszym aspektem niż zwycięstwo w zawodach.

Konkludując, za główną różnicę między sztukami a sportami walki można uznać cel ich wykorzystywania. Sztuki walki są praktykowane dla duchowo-osobowościowego rozwoju człowieka. Są też swoistą sztuką dla sztuki samej w sobie. Dodatkowo, jak wspomniano wcześniej, sztuki walki są często odsunięte od rywalizacji sportowej, rozumianej jako próba wyższości nad przeciwnikiem i pokonanie go. Tutaj przeciwnik staje się bardziej partnerem treningów; obie ćwiczące osoby powinny się doskonalić dzięki spotkaniom i osiągać sukcesy. Sporty walki znajdują główną motywację do podjęcia treningów w nagrodach stricte zewnętrznych, w tym uczestnictwo w igrzyskach, wygrana czy zdobycie tytułu. Z kolei motywacja w sztukach występuje w charakterze wewnętrznym; trenujący pragnie się doskonalić, dbając o własny rozwój i relację Mistrz-Uczeń (Czerwiński, 2021).

Poniżej podano przykładowe formy wykorzystywane przez dzieci jak i młodzież w aktywnym spędzaniu wolnego czasu.

Karate jest nie tylko sztuką i sportem walki, ale również filozofią, której nie sposób pominąć. Aspekt ten jest wzmocniony i rozwinięty, a jego wynikiem może być filozofia życia, w której treningi karate są niezbędne do prawidłowej egzystencji. Co istotne, w karate, tłumaczonym dosłownie jako „droga pustej ręki”, istotą nie jest podział na lepszych i gorszych. To metoda samoobrony, w której bronią jest jedynie własne ciało. Dzięki systematycznym treningom rąk oraz nóg ćwiczący może odeprzeć każdy atak z równą skutecznością. Karate służy rozwojowi człowieka nie tylko w aspekcie fizycznym, ale również psychicznym tak, by człowiek był w stanie pokonać przeszkody dzięki zwinności ciała oraz pozytywnie nastawionemu umysłowi. Każda z odmian karate określa własne zasady z zakresu etyki. Choć różnią się one pewnymi szczegółami, zachowują wspólny kanon normatywny, który to wynika ze źródła kultury wschodnioazjatyckiej (Piepiora, 2016).

Najstarszy system walki obronnej pochodzący z Japonii o nazwie **Ju-jitsu** oznacza „łagodną sztukę”. Nie ma on jednak nic wspólnego z łagodnością, prowadzi się go w brutalny i ostry sposób. Celem jest opanowanie umiejętności błyskawicznego obezwładnienia rywala, który jest silniejszy, cięższy lub trzyma broń. Należy rzucić przeciwnika na ziemię, następnie jak najszybciej zadać cios we wrażliwe miejsce, zastosować dźwignię i duszenie celując w stawy, przy jak najmniejszym wykorzystaniu własnego wysiłku.

Ju-jitsu rozwijało się najprężniej w XVI wieku, kiedy to japońscy rycerze wykorzystywali tę sztukę w trakcie bitew. Mnisi, samuraje (żołnierze), przechodzili przez proces wieloletnich treningów w klasztorach, by osiągnąć perfekcję w ju-jitsu. Warto zaznaczyć, że ściśle strzeżono tajników walki, by

optymalnie utrudnić rozpowszechnienie umiejętności rycerzy wśród pozostałych grup społecznych. Osoby przekazujące poufne informacje, skazywano na śmierć. Szacuje się, że w Japonii znajdowało się około dwudziestu ośrodków nauczania ju-jitsu. Odmienności w danej szkole polegały na specjalizacjach technik walki oraz charakterach dźwigni, chwytów, ciosów itd. Sztuka walki ju-jitsu traktowana jest jako archetyp wielu innych stylów z zakresu samoobrony. Również inne systemy walk przyjęły w całości lub części techniki ju-jitsu, poddając je pewnym modyfikacjom (Witkowski, 1993).

Aktualnie przy nauce niniejszej sztuki walki, podkreśla się rolę właściwie wykonanej dźwigni, którą zbyt rzadko się wykorzystuje. Jest ona jednak jednym z najskuteczniejszych rozwiązań w trakcie ataku i obrony. Dzięki właściwej dźwigni można pokonać nawet trzykrotnie silniejszą osobę. Istotne jest też szybkie reagowanie, w trakcie którego pozbawia się czasu na przeżywanie emocji. Działanie bez strachu, złości czy frustracji jest znacznie skuteczniejsze. Należy przestrzegać zasady brzmiącej: nie myśl (Riberio, Howell, 2021).

Aikido. Najpopularniejsza teoria uznaje, że to Moriheri Ueshiba był twórcą tej sztuki walki. Z pewnością jest to osoba, która wiele wniosła do aikido, jednak nie można traktować mistrza Ueshiby jako twórcy, gdyż aikido wywodzi się z licznych japońskich systemów walki, pojawiających się na przestrzeni dziejów. Filozoficzne ujęcie także nawiązuje do dawniejszych religijnych i etycznych konceptów. Nie mniej Morihei Ueshiba to nie tylko teoretyk i kompilator, gdyż poświęcił tej sztuce większą część swojego życia, przeznaczając ją na organizacje i szkolenia, samorozwój i stałe dążenie do bycia niepodważalnym mistrzem, opracowywanie innowacyjnych technik. Ueshiba stworzył oryginalne aikido mimo istniejącej już szkoły judo czy jujitsu, co było ogromnym osiągnięciem (Miłkowski, Makuch, Miłkowska, 1989). Zanim w 1945 roku usystematyzowano nazwę stylu aikido, posiadał on siedem różnych nazw (Murat, 2003).

Techniki niniejszej sztuki walki opierają się głównie na dźwigniach: nadgarstkowej i barkowej, jak i na rzutach będących przede wszystkim rezultatami wykonywania dźwigni. Ważne są także uderzenia rękami, choć jest ich tylko kilka (Murat, 2003).

Treningi aikido są też przeprowadzane z użyciem takich przedmiotów jak: bokuto, czyli imitacja miecza wykonana z drewna oraz jo – długi, prosty kij.

Krav maga yashir kryje w sobie kilka systemów walk, opierających się na zasadach utworzonych przez Imiego Litchtenfelda w XX wieku. Warto zaznaczyć, że systemy walki wręcz są definiowane według zasad, o które zostały oparte, a nie technik. Dlatego właśnie w rozmaitych systemach krav magi techniki mogą być do siebie bardzo podobne lub wręcz odwrotnie.

Sama nazwa Krav maga yashir pochodzi z języka hebrajskiego, yashir w przekładzie na język polski znaczy bezpośrednio, wprost. Jest to system samoobrony i walki, u którego podstaw znajdują się zasady sporządzone

przez Imiego Lichtenfelda między latami trzydziestymi a czterdziestymi XX wieku. Fundamentem jest pięć reguł, na których bazują wszystkie systemy z zakresu krav magi. Po pierwsze atak powinien być stosowany równolegle z obroną. By zaatakować, należy uprzednio zadbać o własne bezpieczeństwo. Reakcje mają mieć charakter odruchowy i instynktowny. Atak należy skoncentrować na wrażliwych miejscach przeciwnika, m.in. oczach, kroczu, krtań itp. Dobrze jest wykorzystać najbliższe otoczenie zarówno do obrony, jak i ataku (Keren, 2017).

Krav maga nie posiada ustalonej pozycji wyjściowej, w systemie tym należy wiedzieć jak się obronić bez względu na to, czy napastnik atakuje osobę w pozycji siedzącej, czy leżącej. Należy przyswoić naukę o obronie przed atakiem z uzbrojeniem, bez niego oraz przed atakiem kilku napastników. Twierdzi się, że w tej sztuce bierze się pod uwagę każdą kategorię zagrożenia, a krav maga ma za główne zadanie wyostrzyć u uczącego się tzw. zmysł przetrwania. Jest to stale ewoluująca sztuka walki, doskonałone i upraszczana w miarę możliwości, by optymalnie odpowiadać na coraz nowsze zagrożenia. Nauczyciele tej sztuki starają się na bieżąco odrzucać przestarzałe i zbędne formy obrony. Dzięki podejmowaniu tych działań krav maga uchodzi na świecie za najnowocześniejszy system walk samoobrony (Keren, 2017).

Taekwon-do. Sama nazwa tej sztuki walki jest oddzielona myślnikiem, ponieważ symbolizuje to równe przywiązanie uwagi do sfery fizycznej człowieka (m.in. umiejętności i sprawność), jak i duchowo-emocjonalnej (w tym motywacja, moralność, etyka). Jednak taekwondo w odmianie olimpijskiej zapisuje się łącznie, by rozróżnić je od pozostałych koreańskich sztuk walki, co nawiązuje do wzoru judo, wywodzącego się z Japonii. By lepiej zrozumieć tę sztukę walki, warto wyjaśnić znaczenie sylab: tae – oznacza skakanie, technikę walki nogami; kwon – uderzanie, niszczenie pięściami i ręką; do – odniesienie do drogi życia, bycia wiernym zasadom i normom (Bujak, 2010).

Choć taekwon-do wywodzi się z odległych od Polski obszarów, funkcjonuje w naszym kraju od 1974 roku. Jest określane zarówno jako sztuka samoobrony, zaliczane do sportów walki lub nazywane odmianą walki wręcz. Kiedyś kojarzono je często z koreańskim karate.

Kickboxing wywodzi się ze wschodnich sztuk walki. W końcu lat siedemdziesiątych XX wieku rozpoczęło się odchodzenie od niektórych klasycznych zasad walki pochodzących z Japonii. By obniżyć poziom kontuzyjności zaczęto uprawiać sparowanie przy użyciu rękawic bokserskich. Co istotne, członkowie rywalizacji ćwiczą w ochraniaczach założonych na newralgiczne miejsca, by hamować stopień doświadczenia możliwych urazów. Podczas walki następują dynamiczne zmiany w ataku i obronie, stąd też walczący powinni wykazywać wysoki poziom cech motorycznych, w tym

wytrzymałość, szybkość, gibkość, koordynacja ruchów. By uzyskać dobre rezultaty, zawodnik musi przebyć złożoną i obszerną drogę wytrenowania (Rydzik, Kardyś, 2018).

Historia *boxu* wywodzi się z czasów, gdy prahistoryczny człowiek używał pięści w trosce o swoje własne życie. Już około 400 lat p.n.e. na egipskich malowidłach umieszczano postaci wojowników walczących pięściami. Następnie sztuka ta zdobyła popularność na Krecie, a po niej w Grecji. Kiedyś do ochrony rąk używano skórzanych pasów, którymi przewiązywano dłonie przed walką. W czasach starożytnych nie zwracano uwagi na podział zawodników względem wagi, nie uwzględniano rund oraz czasu na odpoczynek (Karpiński, 2020).

Charakterystyka sztuk walki i sportów walki w Białej Podlaskiej

Sporty walki można definiować jako zbiór dyscyplin o sportowym charakterze, w których dochodzi do bezpośredniego starcia na drodze rywalizacji dwóch sportowców.

To właśnie starcie konkurujących sportowców odróżnia sporty walki od sztuk walki. Należy więc stwierdzić, że kluczowym czynnikiem rozróżniającym jest rywalizacja rozumiana jako bezpośrednie starcie. Faktem jest, że również w sztukach walki możemy zauważyć rywalizację, jednak poświęcona jest ona zazwyczaj wyuczonym układom ćwiczeń formalnych czy testom właściwym dla sztuk walki, w tym np. rozbijania danego materiału na wyznaczonej wysokości przez ćwiczącego. Można przyjąć, że „każdy sport walki jest zarazem w większym lub mniejszym stopniu sztuką walki, ale nie odwrotnie” (Kalina, 2000).

W mieście Biała Podlaska znajduje się wiele klubów i akademii sportowych, oferujących treningi z zakresu sportów i sztuk walki. Należą do nich:

- Dzikie Wschód Biała Podlaska/ Ek Bjj – jest to klub sportowy oferujący treningi MMA, Brazylijskie Jiu Jitsu oraz Kickboxing. Nabór do klubu trwa cały rok. Trenować mogą dzieci już od 5 roku życia.
- Akademia Samoobrony Tomasz Mazurek – dzieci i młodzież mogą korzystać z treningów z zakresu krav magi, a także dowiedzieć się jak reagować w rozmaitych trudnych sytuacjach związanych z własnym bezpieczeństwem. Dzieci mogą uczęszczać na zajęcia od 6 roku życia.
- Giria Ninja – ośrodek oferujący treningi, w tym Giria Muay Thai, MMA, Kickboxing, Box. Istnieje możliwość treningów personalnych. Na zajęciach można uczestniczyć od 14 roku życia.
- Lubelska Akademia Aikido – Sekcja Biała Podlaska; szkoła sztuk walki aikido, grupy dziecięce początkujące oraz zaawansowane. Zajęcia dostępne od 6 roku życia.

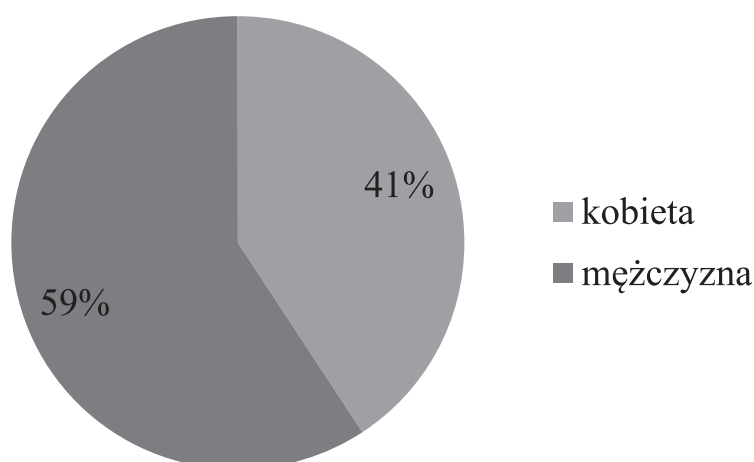
- Bialski Klub Karate Kyokushin – klub z licencją polskiego związku karate, oferujący dla dzieci treningi karate kyokushin od 5 roku życia, a także treningi indywidualne oraz muay thai.
- Underground boxing club – oferujący treningi boxu, kickboxingu i maui thai, w zajęciach można uczestniczyć od 14 roku życia.
- Fight point – oferuje zajęcia z boksu, kick boxingu oraz muay thai. W treningach można uczestniczyć od 14 roku życia.
- Akademia Shaka – klub oferuje zajęcia z brazylijskiego jiu jitsu. Dzieci mogą zacząć swoją przygodę od 7 roku życia.
- SKS Bushido klub – proponuje zajęcia z karate, fitness oraz zajęcia na siłowni. W zajęciach można uczestniczyć od 3 roku życia.
- Taekwondo Biała Podlaska NKS Żak – w zajęciach z taekwondo dzieci mogą uczestniczyć od 3 roku życia.

Materiały i metody

Przedmiotem badań była aktywność dzieci i młodzieży w zakresie sportów i sztuk walki w czasie wolnym oraz jej wpływ na ćwiczących w opinii ich rodziców – mieszkańców Białej Podlaskiej i okolic.

Na potrzeby niniejszej pracy dyplomowej użyto metody sondażu diagnostycznego, zaś techniką było ankietowanie, do której wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety jako narzędzie badawcze.

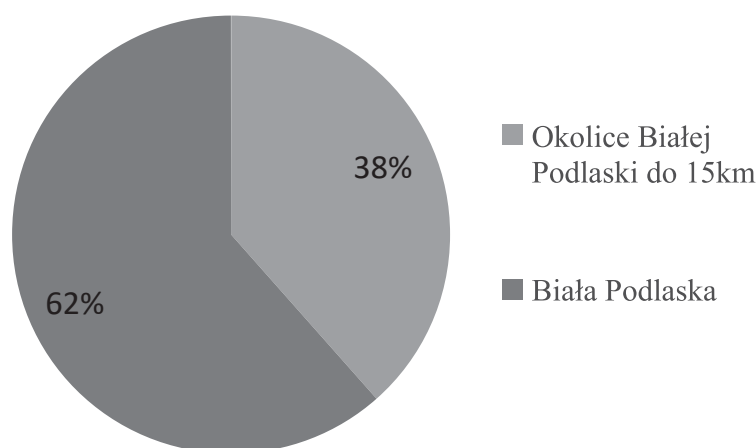
W badaniach przeprowadzonych w 2022 roku udział wzięło 108 rodziców/opiekunów dzieci i młodzieży uczestniczącej w treningach z zakresu sportów lub sztuk walki w mieście Biała Podlaska. Płeć rodziców/opiekunów, to: mężczyźni – 59%, kobiety – 41% (Rysunek 1).



Rysunek 1. Płeć respondentów

Źródło: Opracowanie własne.

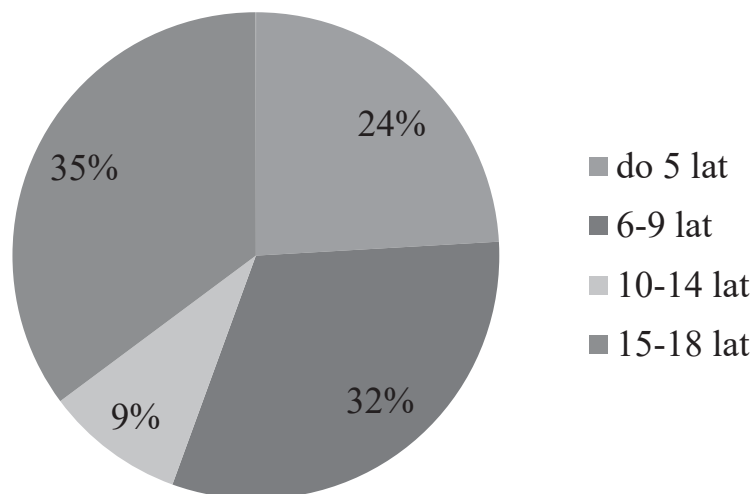
Respondenci mieszkający w Białej Podlaskiej stanowili 62%, zaś w jej okolicach, w promieniu do 15 km – 38% (Rysunek 2).



Rysunek 2. Miejsce zamieszkania respondentów

Źródło: Opracowanie własne.

Najbardziej liczną grupą uczestniczących w zajęciach była grupa osób w wieku 15-18 lat (35%), a w następnej kolejności 6-9 lat (32%), z kolei najmniej liczną grupę stanowiły osoby w przedziale 10-14 lat (9%) – Rysunek 3.

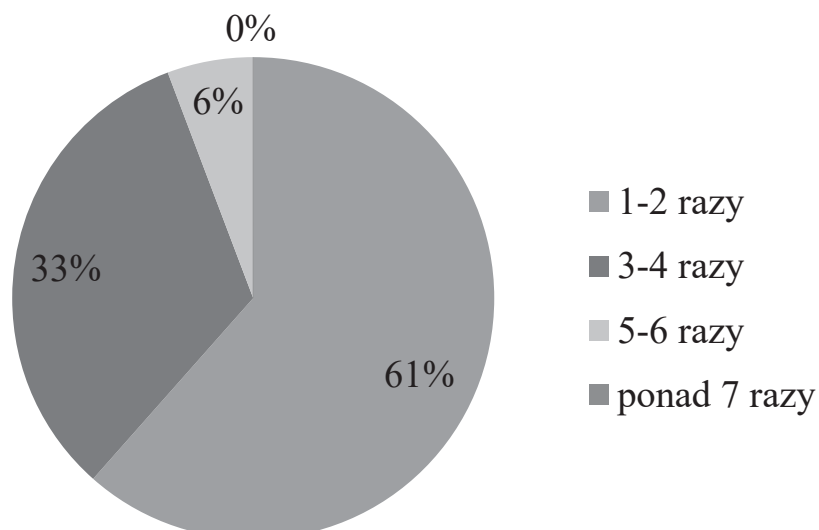


Rysunek 3. Wiek osób uczęszczających na treningi z sztuk walki lub sportów walki

Źródło: Opracowanie własne.

Wyniki badań

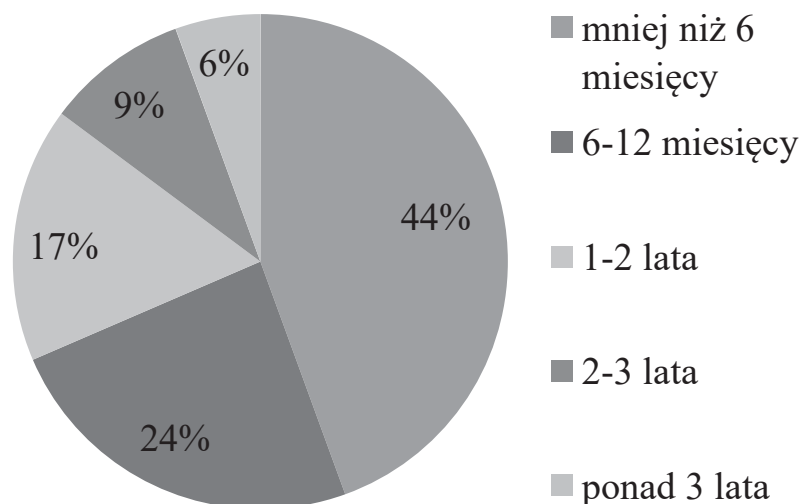
Uzyskane wyniki wskazują, iż najwięcej osób uczestniczyło w zajęciach 1-2 razy w tygodniu (61%) oraz 3-4 razy w tygodniu (33%). Najmniej, bo jedynie 6% dzieci lub młodzieży trenowało 5-6 razy w ciągu tygodnia (Rysunek 4).



Rysunek 4. Ilość treningów w ciągu tygodnia

Źródło: Opracowanie własne.

Najwięcej respondentów wskazało że ich dzieci uczestniczą w treningach krócej niż 6 miesięcy (44%) oraz od 6 do 12 miesięcy (24%) – Rysunek 5. Można zatem sądzić, że sztuki i sporty walki są dość nową dyscypliną w Białej Podlaskiej, zważywszy, iż łącznie aż 68% dzieci ankietowanych nie trenuje dłużej niż 1 rok. Staż uczęszczania na treningi, mieszczący się w przedziale 1-2 lata wykazało 17% osób, natomiast od 2 do 3 lat oraz powyżej 3 lat, odpowiednio 9% i 6%. Tak więc najwytrwalsi stanowili zaledwie 15% ogółu.

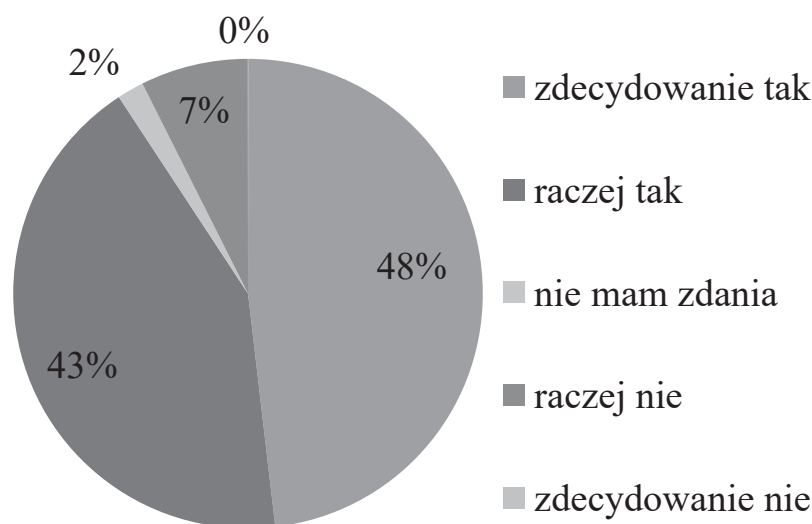


Rysunek 5. Okres uczęszczania dziecka na treningi

Źródło: Opracowanie własne.

Następnie analizie poddano odpowiedzi na pytania odnoszące się do wpływu aktywności podczas zajęć i korzyści obserwowanych przez trenujących sztuki lub sporty walki.

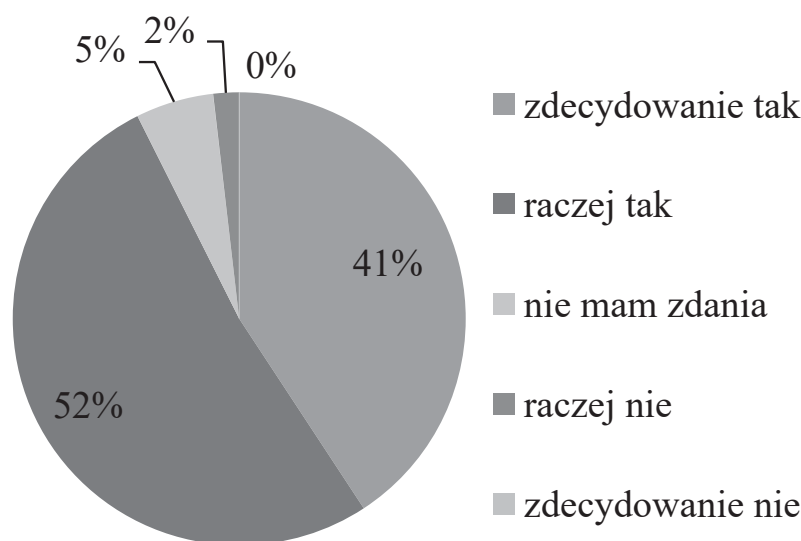
Analiza wyników potwierdziła wzrost sprawności fizycznej swojego dziecka dzięki cyklicznym treningom (Rysunek 6). Wskazało to 91% respondentów, w tym 48% zaznaczyło odpowiedź zdecydowanie tak, a raczej tak – 43%. Jedynie 2% wskazało, że nie ma zdania, a 7% badanych stwierdziło, że raczej nie zwiększyła się sprawność fizyczna dziecka.



Rysunek 6. Zwiększenie sprawności fizycznej dziecka

Źródło: Opracowanie własne.

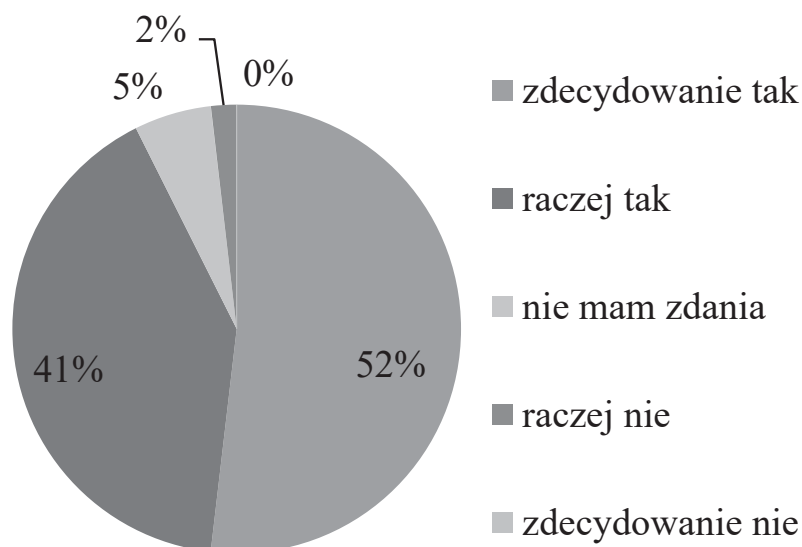
Jedną z korzyści trenowania sztuk walk i sportów walk jest nabywanie umiejętności samodyscypliny. Respondenci w zdecydowanej większości uznali (zdecydowanie tak – 41%, raczej tak – 52%), że dzięki treningom samokontrola ich dzieci wzrosła (Rysunek 7).



Rysunek 7. Zwiększenie samodyscypliny

Źródło: Opracowanie własne.

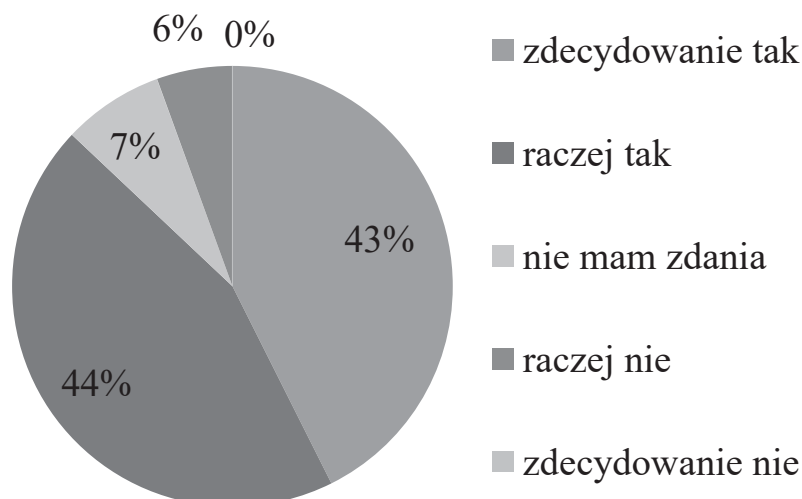
Trenowanie sztuk walk lub sportów walki wpływa na samoocenę i pewność siebie. Wykazało to również poniższe badanie. Aż 93% badanych zgadza się z powyższym stwierdzeniem. Respondenci w 52% zaznaczyli odpowiedź „zdecydowanie tak”, a „raczej tak” w 41%. Odpowiedź „nie mam zdania” wybrało 5% ankietowanych, a zaledwie 2% respondentów wskazało odpowiedź raczej nie (Rysunek 8). Warto podkreślić, że jest to kolejny pozytywny wpływ trenowania sportów lub sztuk walki, wykraczający poza sferę fizyczną jednostki.



Rysunek 8. Poprawia samooceny i pewności dziecka

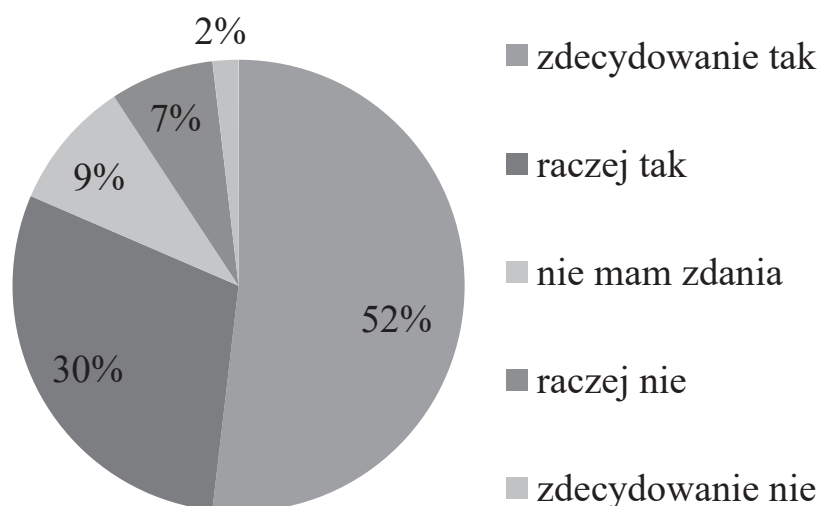
Źródło: Opracowanie własne.

Treningi mają istotny wpływ na polepszenie komunikacji dziecka z rówieśnikami. Zgadza się z tym aż 87% osób biorących udział w niniejszych badaniach (Rysunek 9). Wśród nich, odpowiedzi „raczej tak” udzieliło 44%, a „zdecydowanie tak” wybrało 43%. Problem z podjęciem oceny miało 7% respondentów („nie mam zdania”). Z kolei 6% respondentów na podstawie własnych obserwacji stwierdziło, że chodzenie na treningi raczej nie wpływa na komunikację między dziećmi i młodzieżą.



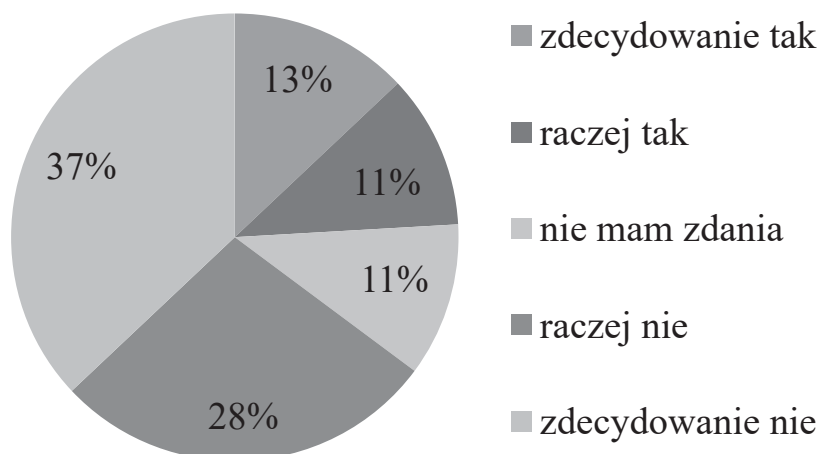
Rysunek 9. Wpływ treningów na polepszenie komunikacji dziecka z rówieśnikami
Źródło: Opracowanie własne.

Dzięki uzyskanym odpowiedziom można wskazać, że dzieci, od kiedy zaczęły uczestniczyć w zajęciach sztuk walki lub sportach walki, ograniczyły spędzony czas przy komputerze, tablecie lub telefonie. Rodzice aż w 52% wskazali odpowiedź zdecydowanie tak, a w 30% raczej tak. Nie miało zdania 9% badanych, a „raczej” brak wpływu treningu na czas przy komputerze wskazało 7% ankietowanych. Tylko 2% wskazało odpowiedź zdecydowanie nie (Rysunek 10).



Rysunek 10. Treningi ograniczają spędzony czas przy komputerze/tablecie/telefonie
Źródło: Opracowanie własne.

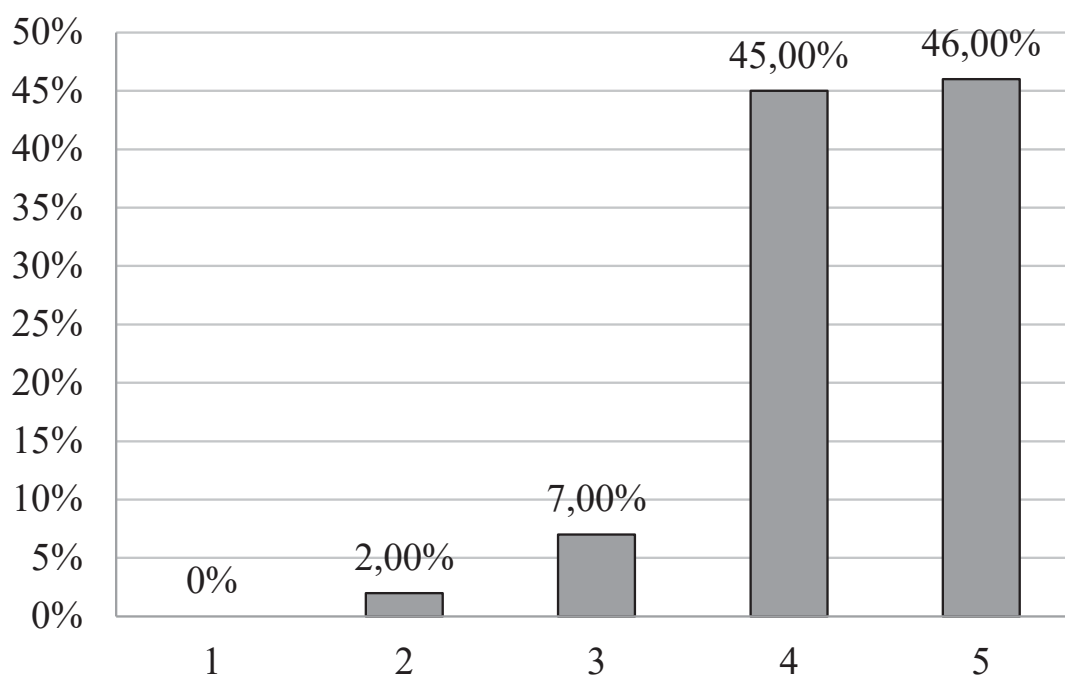
Przeważająca część, bo aż 65% badanych rodziców przyznała, że nie zauważyła wzrostu agresji u podopiecznych. Problem z oceną zjawiska wskazało 11% ankietowanych, a 24% respondentów odnotowało wzrost agresji u swojego dziecka pod wpływem treningów (Rysunek 11).



Rysunek 11. Ocena wzrostu agresji dziecka

Źródło: Opracowanie własne.

W grupie badanych osób prawie każdy rodzic zauważył rozwój dziecka osiągnięty poprzez treningi w ujęciu holistycznym (Rysunek 12). Aż 46% oceniło go jako bardzo dobry, podobnie, bo 45% uznało, że jest on na dobrym poziomie. Jedynie 7% zaznaczyło odpowiedź „średnio”, a 2% zaznaczyło wariant „słabo”.

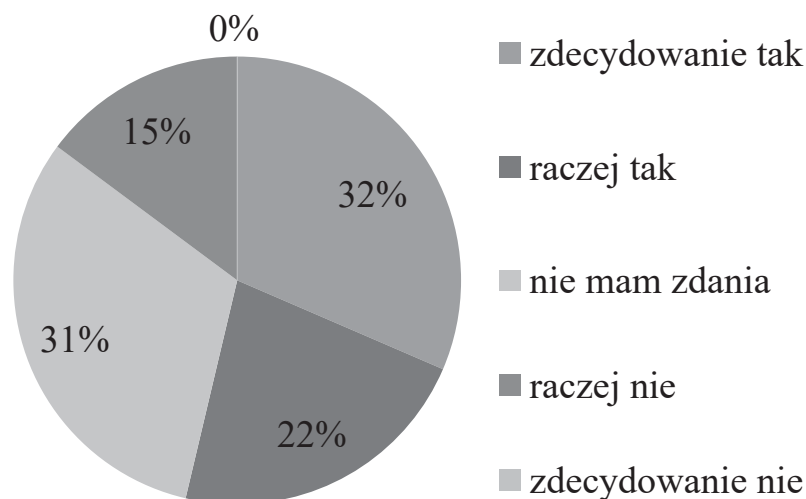


Rysunek 12. Holistyczny rozwój dziecka osiągnięty dzięki treningom w ocenie rodziców, w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „słabo”, a 5 „świetnie”

Źródło: Opracowanie własne.

Pozytywny wpływ uczęszczania na treningi w odniesieniu do ocen w szkole zauważyło 54% badanych, w tym 32% widzi zdecydowany wpływ,

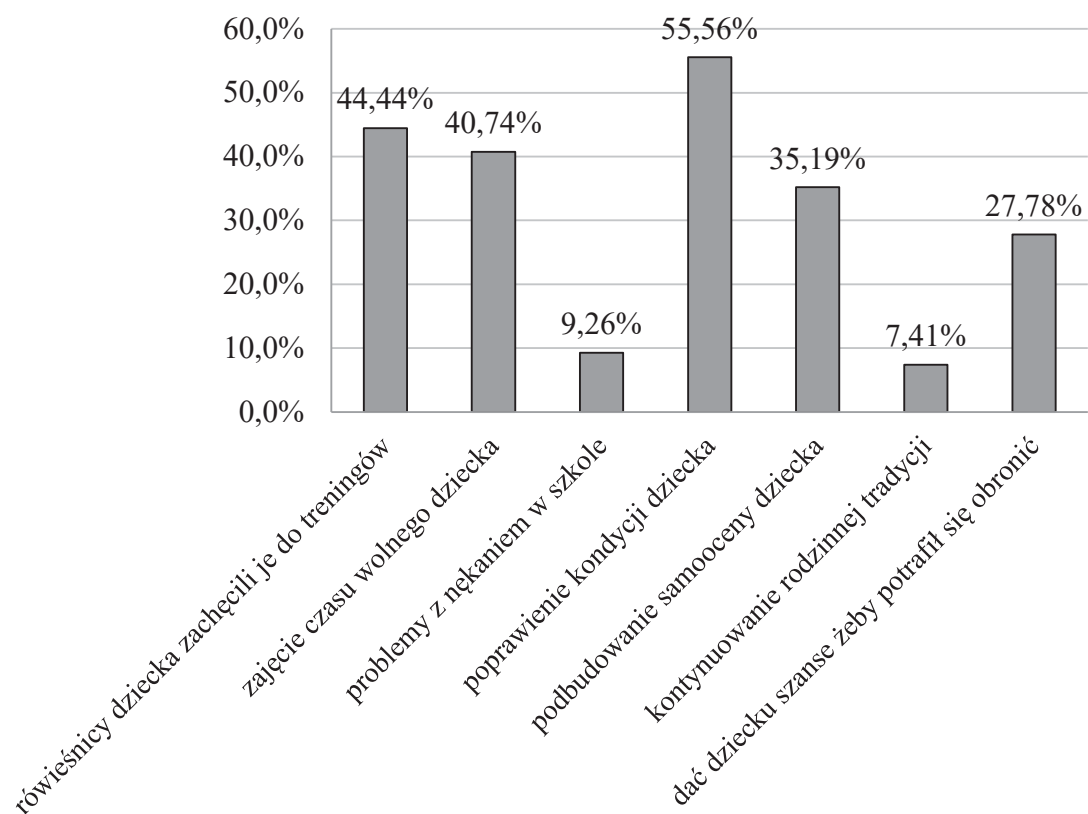
a 22% raczej go zauważa. Mniej, bo 31% pytanych nie umiało określić swojego zdania na ten temat. Brak wpływu treningów na wyniki w nauce wskazało tylko 15% rodziców, wybierając odpowiedź „raczej nie” (Rysunek 13).



Rysunek 13. Wpływ treningów na oceny w szkole

Źródło: Opracowanie własne.

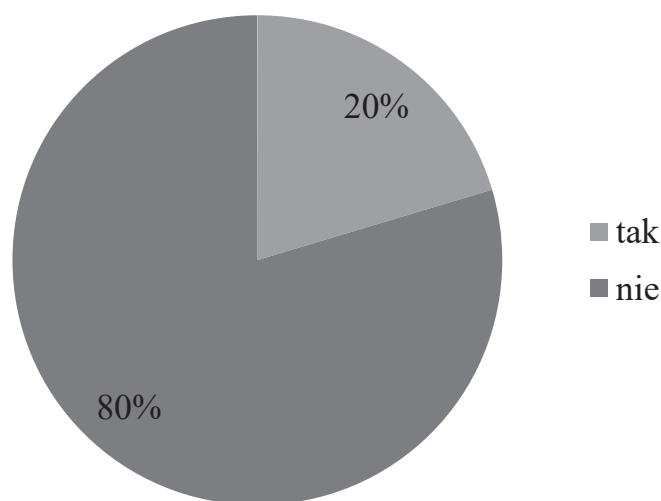
Z przeprowadzonych badań wynika, że głównym powodem zapisania dziecka na zajęcia z zakresu sztuk walki lub sportów walki było poprawienie kondycji dziecka (55,56%). Kolejną istotną przyczyną okazały się namowy rówieśników dziecka (44,44%). Innymi powodami były wypełnienie czasu wolnego dziecka (40,74%) oraz to, że dziecko zapisano na treningi w celu podbudowania samooceny (35,19%). Nieco mniej, bo 27,78% ankietowanych wskazało na potrzebę umiejętności obrony. Z kolei tylko 9,26% respondentów wskazało jako jedną z przyczyn problemy z nękaniami w szkole oraz kontynuowanie tradycji rodzinnych – 7,41% (Rysunek 14).



Rysunek 14. Powody zapisania swojego dziecka na zajęcia

Źródło: Opracowanie własne.

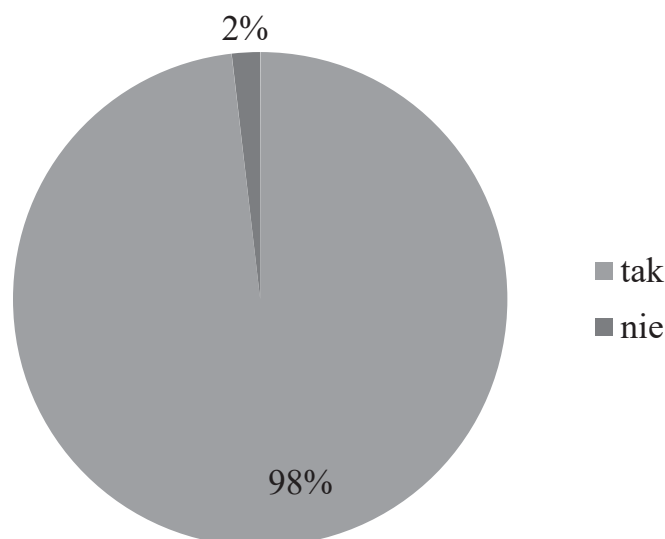
Osoby biorące udział w badaniu na pytanie, czy ich dzieci miały sytuację, w której zostały zaatakowane, w 80% odpowiedziały przecząco, a tylko w 20% twierdząco (Rysunek 15). Wnioskować można, że nauka sztuk i sportów walki sprzyja głównie samodoskonaleniu.



Rysunek 15. Pojawienie się sytuacji, w której dziecko mogłoby wykorzystać swoje umiejętności z zakresu sztuk walk lub sportów walk

Źródło: Opracowanie własne.

Badania wykazały na koniec, że niemal prawie wszyscy rodzice/opiekunowie (98%) ponownie zapisaliby swoje dziecko na treningi ze sztuk walki lub sportów walki (Rysunek 16).



Rysunek 16. Opinia rodziców o ponownym zapisaniu dziecka na treningi

Źródło: Opracowanie własne.

Podsumowanie i wnioski

W zaprezentowanych badaniach próbowano odnieść się do sportów i sztuk walki jako sposobów na spędzanie czasu wolnego wśród dzieci i młodzieży oraz określenia ich pozytywnego wpływu na ćwiczących.

Dzięki uzyskanym wynikom można stwierdzić, że rodzice biorący udział w badaniach świadomie zapisali swoje dzieci na treningi z zakresu sportów lub sztuk walki oraz dzięki nim dostrzegają pozytywny wpływ na rozwój ich dzieci. Między innymi wskazali na wzrost takich cech, jak pewność siebie, samodyscyplina oraz lepsze wyniki w nauce.

Zauważono także wyraźny wpływ aktywności w sportach i sztukach walki na podniesienie poziomu sprawności fizycznej oraz wytrzymałości trenujących dzieci i młodzieży.

Można zatem uznać, że sporty i sztuki walki mają wpływ na całokształt rozwoju ćwiczących dzieci i młodzieży.

Piśmiennictwo:

1. Bereźnicki, F., M., Czerepniak-Walczak, M., Krupa, J. (1990). *Pedagogika*. Wybrane zagadnienia. Szczecin: Wydawnictwo U.S.
2. Bujak, Z. (2010). *Teakwon-do początkujących*. Biała Podlaska: Wydawnictwo Międzyszkolny Klub Sportowy "Żak".

3. Czerepaniak-Walczak, M. (1997). *Gdy po nauce mamy wolny czas... : szczecińskie szkoły podstawowe wobec prawa dziecka do wypoczynku i zabawy*. Szczecin: Wydawnictwo „PoNaD”.
4. Czerwiński, M. (2021). *Systemy, sporty i sztuki walki – na czym polega różnica?* Warszawska Sekcja Aikido. Aikido Warszawa. Zaczepnięte z: <https://www.aikidowarszawa.pl/pl/aktualnosci/208,systemy-sporty-i-sztuki-walki-%E2%80%93-na-czym-polega-roznica-.html>
5. Jegier, A. (2016). *Czas wolny małych dzieci w świecie rzeczywistym i wirtualnym*. Warszawa: Wydawnictwo Difin,
6. Kalina, R. M. (2000). *Teoria sportów walki*. Warszawa: Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu.
7. Karpiński, D. (2020). *Elementarz boksu*. Wrocław: Wydawnictwo My Wojownicy.
8. Keren, G. B. (2017). *Zaskocz. Zniszcz. Zniknij. Krav Maga*. Warszawa: Wydawnictwo Bellona.
9. Kolny, B. (2016). Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków. *Handel Wewnętrzny. Wydanie 2, Numer 361*.
10. Kwilecki, K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Katowice: Wydawnictwo GWSH.
11. Miłkowski, J., Makuch, S., Miłkowska, E. (1989). *Aikido sztuka walki dla dżentelmenów*. Warszawa: Wydawnictwo Sport i Turystyka.
12. Murat, R. (2003). *Karate dla początkujących i zaawansowanych*. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.
13. Niezgoda, A. (2014). *Czas wolny a zmiany na rynku turystycznym. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość turystyki. Warsztaty z geografii turystyki*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego: Łódź.
14. Piepiora, P. A., Piepiora, Z. N. (2016). Filozofia karate w ujęciu dojo-kun i niju-kun na przykładzie stylu shotokan. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Białystok: Wydawnictwo WSWFiT*.
15. Ribeiro, S., Howell, K. (2021). *Brazylijskie JIU-JITSU od białego do czarnego pasa*. Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.
16. Rydzik, Ł. Kapryś, P. (2018). *Przewodnik po kickboxingu*. Łódź: Wydawnictwo JK.
17. Witkowski, K. (1993). *Z historii systemów walk dalekiego wschodu*. Wrocław: Wydawnictwo AWF.
18. Zaniewska, K. (2012). *Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta*. Gdynia: Akademia Marynarki Wojennej.