

Katarzyna Nosek-Kozłowska

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

ORCID: 0000-0001-6435-1545

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.10>

Sport w życiu dzieci i młodzieży

Wpływ aktywności fizycznej na proces wychowania i poczucie jakości życia młodych w narracjach trenerów i uczestników zajęć sportowych

Streszczenie: Celem artykułu jest zaprezentowanie znaczenia sportu w wychowaniu i socjalizacji dzieci i młodzieży oraz jego wpływu na jakość ich funkcjonowania. Badania zrealizowano z wykorzystaniem metody studium przypadku oraz wywiadu częściowo kierowanego (skoncentrowanego na problemie). Na podstawie opracowań naukowych dokonano zwięzłej charakterystyki czasu wolnego współczesnej młodzieży, wskazano rolę aktywności fizycznej w procesie wychowania oraz przedstawiono pedagogiczne koncepcje jakości życia. Refleksja nad podjętą problematyką wskazuje, że sport jest doskonałą formą socjalizacji młodych ludzi, a niesione przez niego wartości wychowawcze – nieocenione. Aktywność sportowa podejmowana w czasie wolnym nie tylko zwiększa sprawność fizyczną, ale także kształtuje charakter, uczy odpowiedzialności i pozytywnie oddziałuje na psychikę. Treningi różnorodnych dyscyplin sportowych są doskonałą okazją do budowania wartościowych relacji interpersonalnych. Istnieje ogromna potrzeba popularyzacji sportu wśród młodych.

Słowa kluczowe: sport, aktywność fizyczna, wychowanie, młodzież, jakość życia

Wprowadzenie

Współczesna młodzież stanowi bardzo zróżnicowaną grupę społeczną. Młodzi ludzie różnią się od siebie wiekiem, płcią, zainteresowaniami, rodzajem wyznawanych wartości, formą spędzania wolnego czasu. W ostatnich latach tematami przewodnimi wielu opracowań stał się czas wolny wykorzystywany przez młodzież w różnorodny sposób. Większość nastolatków po zakończonych lekcjach w szkole uczęszcza na szereg zajęć rozwijających ich zainteresowania, chodzą na korepetycje z języków obcych bądź uczestniczą w zajęciach sportowych. Dużą część wolnego czasu przeznaczają także na oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, granie na konsolach lub komputerach i spotkania z grupą rówieśników. Współcześni młodzi mają coraz mniej okazji do podejmowania różnego rodzaju aktywności fizycznej, która stanowi środek podtrzymywania zdrowia i dobrej kondycji organizmu. Anna Maszorek-Szymala (2021, s. 15) wskazuje, że aktywność fizyczna jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym. W okresie dzieciństwa i adolescencji ten rodzaj aktywności powinien stanowić źródło pozytywnych emocji oraz przyjemności. Jest to również świetny sposób na spędzanie czasu z rówieśnikami i rodziną. Dzieci i młodzież charakteryzuje naturalna potrzeba ruchu, która wyraża się w spontanicznym dążeniu do aktywności fizycznej oraz zainteresowaniem różnymi jej formami. Dzieci najczęściej podejmują aktywność fizyczną dobrowolnie i z entuzjazmem, szybko też przyswajają nowe umiejętności motoryczne (Raczek 1989, s. 13). Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań dotyczących roli aktywności sportowej w procesie wychowania i socjalizacji dzieci i młodzieży oraz jej wpływu na jakość funkcjonowania współczesnych młodych ludzi, którzy poszukują nowych obszarów aktywności, dostarczających im emocji oraz zaspokajających ich potrzebę bycia docenionym. Być może różnorodne zajęcia sportowe prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę stanowią odpowiedź na wskazane potrzeby młodego pokolenia.

Czas wolny dzieci i młodzieży

Czas wolny jest współcześnie zagadnieniem badanym przez przedstawicieli różnych dziedzin nauki. Badaniem zagadnień związanych z aktywnością ludzką podejmowaną w czasie wolnym zajmują się psycholodzy, pedagodzy, socjolodzy czy lekarze. W biegu życia praca nieustannie bowiem przeplata się z czasem wolnym, który stał się kategorią naukową – pojęciem niezwykle złożonym. Już

starożytni myśliciele, w tym Arystoteles, uznawali, że czas wolny (*schola*) i praca (*scholia*) są ze sobą ściśle powiązane. Termin „czas wolny” należy do języka potocznego i jest powszechnie używany (Koseła 2011). Dla ludzi młodych czas wolny oznacza wolność od obowiązku szkolnego i nauki. Młodzi dorośli czas ten rozumieją nieco inaczej – jest to dla nich czas wolny od pracy zarobkowej lub od nauki. Obie grupy interpretują to określenie stosownie do osobistych przymusów i obowiązkowych zadań (Koseła 2011). Według *Encyklopedii pedagogicznej* „przez czas wolny rozumie się na ogół ten czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokojeniem potrzeb biologicznych i higienicznych (sen, jedzenie, toaleta) oraz czynności obowiązkowych (praca, nauka, obowiązki rodzinne, dojazd do pracy lub nauki). Czas wolny oznacza czas, w którym człowiek ma znacznie większą niż kiedy indziej możliwość wyboru czynności, którymi pragnie się zajmować” (Przeclawki 1993). Bardzo często pojawiającą się w literaturze definicją czasu wolnego jest przyjęta w badaniach UNESCO definicja Joffre’a Dumazediera, który czasem wolnym nazywa „wszelkie zajęcia, którym człowiek oddaje się z własnej woli, np. dla odpoczynku, rozrywki, poszerzenia swych wiadomości, wiedzy lub innego kształcenia (bezinteresownego) lub też dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych” (za: Orłowska 2003).

Badacze zainteresowani czasem wolnym młodzieży najchętniej pytają o podejmowane w tym czasie aktywności. Badanie Young Europeans – *Eurobarometer* (2007) wskazało, że młodzi mieszkańcy Unii Europejskiej w wolnym czasie najchętniej uprawiają sport, spotykają się z przyjaciółmi, czytają, korzystają z Internetu, grają w gry komputerowe, oglądają telewizję, słuchają muzyki. Badanie sposobu spędzania czasu pozalekcyjnego zostało przeprowadzone w styczniu 2018 roku na terenie Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II w Radzynie Podlaskim. Badana młodzież zadeklarowała, że najchętniej swój czas wolny poświęca na: korzystanie z mediów społecznościowych, rozrywkę (kino, taniec, bilard, słuchanie muzyki, granie na komputerze, jazda konna, oglądanie filmów), spotkania towarzyskie i czytanie książek (Boreczek, Nurzyński, Świdorski 2018). Raport *Młodzież 2018* pod redakcją Mirosławy Grabowskiej i Magdaleny Gwiazdy (2019) pokazał, że wśród ulubionych sposobów spędzania czasu wolnego młodzieży dominują spotkania z przyjaciółmi i znajomymi. Popularną aktywnością towarzyską są też wyjścia do dyskotek i klubów. Młodzież poza tym najchętniej przeznaczą wolny czas na uprawianie

sportu, lubi grać w gry komputerowe lub surfuje w Internecie czy udziela się w serwisach społecznościowych. Zdarzają się młodzi, którzy preferują spędzać wolny czas z książką lub przed telewizorem.

Współczesna młodzież żyje w świecie hybrydowym, w którym rzeczywistość realna przeplata się z wirtualną. W związku z tym młodzi ludzie coraz więcej czasu wolnego spędzają w Sieci. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów *Nastolatki 3.0* (Lange 2021) potwierdza, że Internet wciąga młodych ludzi coraz mocniej. Obecnie nastolatki spędzają w Sieci w czasie wolnym średnio 4 godziny i 50 minut dziennie. W dni wolne od zajęć szkolnych czas ten wydłuża się średnio do 6 godzin i 10 minut. Blisko co dziesiąty nastolatek w wolnym czasie jest aktywny w Sieci ponad 8 godzin dziennie. Optymizmem napawa jednak fakt, że młodzi ludzie znaczącą ilość czasu wolnego poświęcają na aktywność sportową; dzięki niej polepsza się ich kondycja fizyczna, wydolność organizmu i ogólny stan zdrowia. Poza tym aktywność sportowa wpływa pozytywnie na socjalizację młodego człowieka, jest formą rozrywki: „Uczestnictwo w różnych formach aktywności sportowej skutkuje nie tylko zmianami w obrębie zdrowia fizycznego i sprawności motorycznej młodego człowieka, ale też przynosi szereg korzyści w kształtowaniu jego osobowości oraz uspołecznieniu. Sport jest taką dziedziną aktywności, w której młody człowiek dzięki kontaktom z rówieśnikami oraz osobami dorosłymi rozwija się społecznie i moralnie” (Polak, Tarkowski 2020).

Aktywność fizyczna młodzieży w czasie wolnym i jej rola w procesie wychowania i socjalizacji młodych ludzi

W XXI wieku rozwój sportu nabiera szczególnego znaczenia. „Powszechne zainteresowanie, jakim darzy się współcześnie organizowane na światową skalę igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata w różnych dyscyplinach sportowych, różnego rodzaju zawody, turnieje, wyścigi, jak również rywalizacje sportowe o zasięgu lokalnym, dowodzą, iż w coraz szerszych kręgach ludzi sport stanowi jedną z najważniejszych pasji życiowych” (Czechowski 2015, s. 161). Sport jest świadomą, dobrowolną działalnością człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeb zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się na drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych (Bodasińska 2007, s. 20). Sport kształtuje wytrwałość, szacunek do siebie samego i do otoczenia, wymaga przestrzegania obowiązujących

zasad i panujących w społeczeństwie praw (Saska-Dymnicka 2011). Sport nierozzerwalnie związany jest z czasem wolnym człowieka, ponieważ wielu ludzi, zarówno młodszych jak i starszych, spędza go, uprawiając sport. Sport w znacznym stopniu wpływa także na jakość życia ludzkiego, ponieważ umożliwia każdemu (przez pasywną bądź aktywną postawę) wyrażanie własnych przekonań i swoich wartości (Saska-Dymnicka 2011). Uprawianie każdej dyscypliny sportu uznawane jest za zachowanie społecznie akceptowane, dobre, i samo w sobie stanowi cel w wychowaniu. Jan Czechowski (2015) zaznacza, że uczenie dzieci i młodzieży brania odpowiedzialności za siebie i innych, za własne zdrowie i własny rozwój, które ma miejsce w działalności sportowej, jest pozytywnym zjawiskiem w procesie wychowawczym. W sporcie pojawiają się także wartości, które cechuje pierwiastek wychowawczy, takie jak: rywalizacja, dobrowolność i radość z uczestnictwa (Czechowski 2015). Przyjmując za kryterium analizy wartości tkwiące w sporcie, można rozumieć go na dwa różne sposoby (Bodańska 2007, s. 44):

- a) jako środek wychowania mający wpływ na wszechstronny rozwój wychowanka/sportowca, a jednocześnie jako środek osiągnięcia nadrzędnych celów wychowania;
- b) jako cel wychowania – wychowanie do sportu; sport rozumiany jest w tym aspekcie jako zjawisko społeczne i wytwór społeczno-kulturowy.

Jerzy Nowocień twierdzi, że sport jest w stanie wyzwolić w człowieku ogromne pokłady energii, czynić go zdolnym do pokonywania własnych słabości. Może także przyczyniać się do propagowania poprawnych wzorców osobowych, eliminować złe zachowania i nawyki. Sport może swymi wartościami oddziaływać pozytywnie nie tylko na rozwój i wychowanie młodego pokolenia, ale jednocześnie stymulować pozytywne stosunki między jednostkami, grupami społecznymi, a nawet narodami i państwami. Sport odgrywa także istotne znaczenie w budowaniu integracji, zrównuje wszystkich, bez względu na rasę, wyznanie religijne oraz polityczną orientację (Nowocień 2001, s. 24–26).

Jakość życia człowieka w perspektywie nauk społecznych

Poczucie jakości życia (*quality of life*) to pojęcie mające stosunkowo krótki rodowód. Zainteresowanie jakością życia pojawiło się w naukach społecznych w 2. połowie XX wieku. Początkowo jakość życia kojarzono wyłącznie z satysfakcją wynikającą z posiadania przez człowieka dóbr materialnych, znacznie

później poszerzono je o wartości niematerialne, takie jak: edukacja, szczęście, wolność i zdrowie (Walden-Gałużko 1994). Za wskaźniki jakości życia w literaturze uznaje się najczęściej: sprawność fizyczną, samopoczucie fizyczne, dobrostan psychiczny i funkcjonowanie społeczne (Zelin, Zelinova 2001). W badaniach coraz więcej uwagi kieruje się ku subiektywnemu odczuwaniu jakości życia przez człowieka. Poczucie jakości życia obejmuje pewną globalną ocenę jego funkcjonowania oraz ocenę własnych możliwości w określonej sytuacji życiowej i środowisku. Znaczący dla subiektywnej oceny jakości życia jest udział czynników podmiotowych, wiążących się z osobistym wartościowaniem oraz odniesieniem do sensu egzystencji (Oleś 2002). Subiektywnie odczuwana jakość życia to rezultat wewnętrznych procesów wartościowania różnych sfer życia i życia jako całości – pochodna refleksji nad własnym życiem. To indywidualna reakcja na doświadczenia życiowe czy też doświadczanie satysfakcji z własnego życia. Wartościowanie życia, poczucie jego sensu jest mocno związane ze społecznym doświadczeniem konkretnej osoby, z jej osobowością, akceptacją siebie, samooceną i poczuciem własnej wartości (Konorska 1996). Na jakość życia składają się ogólne samopoczucie, możliwość samorealizacji i pozytywne zaangażowanie społeczne odczuwane przez jednostkę. Jest ona zatem kategorią o wielu wymiarach, uzależnioną od ich subiektywnego odbioru, przeżywania i wartościowania (Oleś 2002). O jakości życia decyduje zespół uwarunkowań, które wpływają na samopoczucie, zadowolenie i świadomość realizacji siebie poprzez spełnienie zamierzeń i zadań stawianych sobie na różnych etapach życia. Jakość życia człowieka to ogół wyników: podejmowanych postępowań, starań, zmagañ, sprawność dokonywania właściwych wyborów i podejmowania decyzji, a także zdolność do kompromisów i podejmowania ich z całą odpowiedzialnością. To także jakość postrzegana poprzez ocenę swojego środowiska i otoczenia, a więc przejawiająca się w tym, jak mieszkamy, jak się ubieramy, jak się odżywiamy, czym jeździmy, jak spędzamy czas wolny, jak odnosimy się do innych ludzi (Oleś 2002). Jakość życia to poczucie życiowej satysfakcji, wyrażanej możliwością kształtowania wielowymiarowego rozwoju i autokreacji człowieka oraz realizacji jego aspiracji i celów życiowych zgodnie z przyjętymi wartościami i oczekiwaniami, przy uwzględnieniu materialnych elementów statusu społecznego (Daszykowska 2007). Na jakość życia składają się więc warunki obiektywne: warunki ekonomiczne, czas wolny, bezpieczeństwo społeczne, warunki mieszkaniowe, środowisko naturalne, zdrowie, środowisko społeczne, i warunki subiektywne, przejawiające się w samopoczuciu człowieka. Ważna

jest samoocena warunków życia, którą ujmuje się w kategoriach: zadowolenia, szczęścia, lęków, obaw i nadziei. Człowiek ze swojego życia powinien być zadowolony, ponieważ wówczas wyraziściej dąży do odkrycia sensu swojego życia, co warunkuje jego szczęście (Furmanek 2016).

Jakość życia pozostaje w związku ze sposobem kształtowania swojego życia. Każdy człowiek jest rzeźbiarzem własnego losu, może stworzyć tylko to i tylko z tego, co mu dano, co otrzymał, w co został wyposażony. Jakość tego wysiłku ujawnia się w zadowoleniu lub niezadowoleniu (Gregorczyk 1993). „Jakość życia wyraża poziom recepcji wartości, bo to głównie od nas samych zależy, jak będziemy żyć, jakie wartości uznamy za naczelne, a jakie za podrzędne, jaki będzie cel naszego życia i jakimi drogami będziemy do niego zmierzać. Człowiek, aby mógł się realizować wszechstronnie, aby nie zastygł w skorupie swych nawyków i schematów myślowych, musi otwierać się na świat, innych ludzi, nawiązywać bogate i różnorodne relacje, być stale otwarty i odważny” (Zaborowski 2001). W naukach społecznych pojęcie jakości życia służy przede wszystkim odpowiedzi na pytanie: Co leży u podstaw wartościowej, satysfakcjonującej egzystencji?

Pedagogiczna koncepcja jakości życia zakłada, że człowiek może osiągnąć pełną wartość i radość życia oraz wysoką jego jakość poprzez nieustanne doskonalenie samego siebie i poprzez swój rozwój. Na podstawie wielu koncepcji jakości życia można stwierdzić, że to pojęcie wieloznaczne, mające wymiar medyczny, socjologiczno-ekonomiczny, psychologiczny, a także pedagogiczny, najbardziej subiektywny (Walczak, Tomczak 2011). Ten swoisty dobrostan, jakim jest wysokie poczucie jakości życia, może być osiąganym w różnych dziedzinach życia i związany jest z różnorodnymi grupami wartości, z czasem wolnym i aktywnością rekreacyjną. Wartościami towarzyszącymi aktywności sportowej są osobiste zaangażowanie i poczucie sprawstwa w działaniu spontanicznym, bez przymusu, które stwarza okazję do poznania prawdy o sobie samym, swoich autentycznych przymiotach, ale też niedoskonałościach, z którymi dzięki rekreacji i uprawianiu sportu można się samodzielnie uporać (Reis i in. 2000). Poza tym, jeśli spojrzymy na jakość życia w kategoriach ilości, jakości i kosztów osiąganym w życiu gratyfikacji, to w świecie sportu warto podjąć działania, które mogłyby tę jakość poprawić (Mikołajczyk 2004, s. 115).

Metodologia badań własnych

Badania dotyczące roli i znaczenia sportu w wychowaniu i socjalizacji dzieci i młodzieży oraz wpływu aktywności sportowej na jakość funkcjonowania

współczesnych młodych ludzi przeprowadzono w okresie od listopada 2022 do lutego 2023 roku. Do zgromadzenia materiału empirycznego wykorzystano metodę studium przypadku (Stake 2009, s. 623). Problematyka badawcza została ujęta w postaci następujących pytań: Jaką funkcję spełnia aktywność fizyczna w procesie wychowania i socjalizacji młodych ludzi? W jaki sposób aktywność sportowa oddziałuje na jakość życia młodych ludzi? Badania przeprowadzone zostały z wykorzystaniem wywiadu częściowo kierowanego, skoncentrowanego na problemie (Rubacha 2016) wśród trenerów różnorodnych dyscyplin sportowych, pracujących z młodzieżą na terenie miasta Olsztyn oraz wśród dzieci i młodzieży uczestniczących w treningach sportowych. Podczas rozmów badany zapewniono ciszę oraz dano możliwość swobodnej wypowiedzi (Palka 2006). Do wywiadów przygotowano dyspozycje, które odzwierciedlały problemy badawcze. O doborze osób do badania decydowały względy poznawcze. W badaniach wykorzystano celowy, sformalizowany dobór próby, uwzględniając dzieci, młodzież oraz trenerów wybranych organizacji sportowych funkcjonujących na terenie miasta Olsztyna. Wypowiedzi badanych opisane zostały kodami, które podczas analizy materiału empirycznego przyporządkowywano poszczególnym osobom. Praca ma charakter interpretacyjny, a więc w analizie, korzystając z inspiracji interakcjonizmu, odtwarza się interpretację rzeczywistości osób badanych na podstawie ich wypowiedzi, stosując tym samym deskryptywną (opisową) metodę interpretacji tekstu. Uzyskane w trakcie analizy wyniki prezentowane są w artykule w sposób wybiórczy, stanowią zwartą narrację, przeplataną fragmentami wypowiedzi badanych.

Charakterystyka badanych osób

W badaniu wzięli udział trenerzy pięciu dyscyplin sportowych (koszykówki, piłki nożnej, tenisa, kajakarstwa, boks), pracujący z dziećmi i młodzieżą na terenie miasta Olsztyna, oraz wybrani uczestnicy tych zajęć w wieku od 10 do 16 lat (6 chłopców i 4 dziewczynki). Udział w badaniu był całkowicie dobrowolny, a rozmowy/wywiady przeprowadzono tylko i wyłącznie z dziećmi i młodzieżą, którzy wykazali chęć uczestnictwa w procesie badawczym. W trakcie analizy materiału badawczego wypowiedzi badanych zostały zakodowane. Poszczególnym uczestnikom przyporządkowano kody określające płeć (CH – chłopiec, DZ – dziewczynka) oraz wiek (np. CH 12 – chłopiec 12 lat), trenerom

przyporządkowano kod (T) oraz liczby porządkowe od 1 do 5 (T 1, T 2 etc.). Badania na łamach artykułu prezentowane są w sposób wybiórczy.

Rola aktywności sportowej w wychowaniu i socjalizacji młodzieży w narracjach trenerów

Podczas treningów różnorodnych dyscyplin sportowych młodzi uczestnicy uczą się przede wszystkim podstaw technicznych danego sportu, budują swoją siłę i sprawność fizyczną oraz aktywnie spędzają czas wolny. Każdy trening, niezależnie od uprawianego rodzaju sportu, rozpoczyna się powitaniem, co wpaja młodym ludziom zasadę poprawnego, kulturalnego zachowania się nie tylko podczas treningów.

Naszym celem jest przede wszystkim promowanie aktywności fizycznej wśród młodych ludzi, u których niestety z roku na rok obserwujemy coraz niższy poziom umiejętności motorycznych. Sport to jednak nie tylko ćwiczenia i doskonalenie sprawności, to także nauka kulturalnego zachowania, przestrzegania zasad i odpowiedzialności za siebie i drużynę. (T 3)

Jednym z najistotniejszych elementów treningu jest rozgrzewka, mająca na celu przygotowanie organizmu do wzmożonego wysiłku fizycznego, ale także pozwalająca na osiągnięcie lepszych efektów podczas treningu, co uczy młodzieży podejmowania wysiłku na drodze realizacji stawianych sobie celów. Trenerzy klubów sportowych podkreślają, że w zajęciach dzieci i młodzież biorą udział z własnej woli, nie są do niczego zmuszani, nie przychodzą na treningi, kiedy źle się czują lub nie mają ochoty w nich uczestniczyć. Trenerzy często jednak pytają o powody nieobecności i starają się zobrazować dzieciom, jakie aktywności i wydarzenia miały miejsce, kiedy nie uczestniczyli w treningu, co w pewien sposób uczy ich poczucia sprawstwa i wpływu na własne życie.

Zawodnicy, którzy trenują z nami dłużej, to znaczy co najmniej rok, systematycznie uczęszczają na treningi. Największe absencje są wśród nowo przybyłych zawodników, którzy na początku są zafascynowani sportem, a później, zwłaszcza jeśli są w okresie dojrzewania, zaczynają coraz częściej opuszczać treningi. Dlatego zawsze pytam każdego zawodnika o powód absencji na treningu i staram się mu wyjaśnić, co traci przez takie nieuzasadnione często nieobecności. Jest to ważne, bo wielu młodych ludzi ma talent, który wymaga wysiłku i pracy, aby mógł w pełni rozkwitnąć. (T 5)

Treningi w większości klubów sportowych odbywają się dwa lub trzy razy w tygodniu. Duża część zawodników to dzieci i młodzież w okresie dorastania, dla których nie tylko udział w aktywności sportowej, ale także możliwość spotkania się z rówieśnikami i trenerem, wspólnego spędzenia czasu z grupą odmienną od środowiska szkolnego, odgrywa ogromne znaczenie. Trenerzy dla młodych ludzi w wielu przypadkach stają się autorytetami i znaczącymi dorosłymi, mającymi wpływ na ich życie. Poza aktywnością sportową, starają się wpajać dzieciakom najważniejsze wartości życiowe i zasady, którymi warto się w życiu kierować, takie jak: dbałość o własne zdrowie fizyczne i psychiczne, punktualność, zasady zdrowego stylu życia, właściwego zachowania się i wiele innych.

Trener musi stać się dla młodych ludzi autorytetem, aby móc nie tylko rozwijać ich pasję do sportu, ale także uczyć ich podstawowych wartości i zasad życiowych, kulturalnego zachowania. (T 1)

Trener pełni szczególną rolę w życiu dzieci i młodzieży, ponieważ to on wyznacza kierunek rozwoju zawodnika, często także staje się powiernikiem jego problemów. Trener wzbudza u młodzieży szacunek, wskazuje sposoby zachowań, wartości moralne, uczy zasad *fair play*. Młodzi ludzie pod ich okiem uczą się punktualności. Wiele organizacji sportowych nie dopuszcza spóźnień; za brak punktualności w zajęciach młodzi ludzie ponoszą konsekwencje w postaci dodatkowych ćwiczeń.

Myślę, że młodzież, która ze mną trenuje, widzi we mnie z jednej strony autorytet, a z drugiej po prostu wartościowego człowieka. Poza rozwojem sportowym, dużą wagę przywiązuję do przestrzegania zasad, odpowiedzialności za swoje działania, punktualności. Jestem wymagający, ale potrafię też pożartować, zabrać drużynę na pizzę czy do kina. To pozwala mi budować relacje z dziećmi i młodzieżą. Dość często przychodzą mi się zwierzyć ze swoich problemów albo po prostu porozmawiać. (T 2)

Uczestnictwo w treningach pozwala kształtować dyscyplinę, ponieważ grupę obowiązują określone przez trenera zasady, niewątpliwie rozwija także samodzielność. Podczas treningów dzieci i młodzież często doświadczają trudnych, konfliktowych sytuacji. Uprawianie sportu pozwala im rozładować negatywne emocje, a trenerzy uczą swoich podopiecznych konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów.

Pojawiają się różnorodne konflikty pomiędzy uczestnikami zajęć, ale uczymy ich, że problemy rozwiązujemy na bieżąco, żeby nie gromadzić napięć i negatywnych emocji. Czasami młodzi przychodzą zdenerwowani na trening z powodu złej oceny w szkole, kłótni z rodzicami, rozterek miłosnych. Mają tu okazję konstruktywnie rozładować nagromadzone w sobie emocje, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne. (T 4)

Dzieci i młodzież, którzy są uczestnikami zajęć sportowych, wielokrotnie wyjeżdżają także na zawody, konkursy, obozy sportowe, podczas których uczą się funkcjonowania w grupie rówieśników, rozwijają samodzielność poprzez przygotowywanie sobie posiłków, dobieranie odpowiedniego do warunków atmosferycznych stroju, dbałość o higienę. Podczas tych wyjazdów młodzież mają także okazję poznać różnorodne zakątki Polski, zwiedzić ciekawe miejsca, dzięki czemu wzbogacają swoją wiedzę o świecie.

Wyjazdy na obozy, zawody mają nieocenioną wartość wychowawczą. Grupa się integruje, budują się bliskie relacje między zawodnikami, tworzą się ich młodzieńcze wspomnienia. Przy okazji młodzież ma okazję zwiedzać Polskę i inne kraje Europy, uczy się samodzielności, rozwiązywania problemów. (T 3)

Trenerami najczęściej zostają sportowcy u schyłku kariery, z dużym doświadczeniem praktycznym, którym mogą dzielić się ze swoimi podopiecznymi. Wsparcie merytoryczne, ogrom wiedzy trenerskiej, związanej z własną aktywnością sportową, ma nieoceniony walor wychowawczy, pozwala na budowanie prawdziwej, opartej na zaufaniu i szczerości relacji trenera z podopiecznymi. Relacja ta jest podstawą pracy z młodzieżą. Tylko szczerzy, prawdomówny i będący wzorem do naśladowania trener jest w stanie zbudować właściwą relację ze swoim wychowankiem, opartą na wzajemnym zaufaniu. Współczesnej młodzieży coraz częściej brakuje życiowych autorytetów, tym bardziej pozytywna relacja z trenerem ma na nich korzystny wpływ.

Czas wolny spędzany w sposób aktywny, poświęcany na udział w różnego rodzaju zajęciach sportowych jest często przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej młodych, spotkania z rówieśnikami, naukę poprzez uczestnictwo w grupach sportowych, powiązanych ze zdobywaniem pozytywnych doświadczeń życiowych. Jest to czas niezwykle wartościowy i atrakcyjny.

Wpływ sportu na poczucie jakości życia młodych ludzi

O jakości życia decyduje zespół uwarunkowań, które wpływają na samopoczucie, zadowolenie i świadomość realizacji siebie poprzez spełnienie zamierzeń i zadań stawianych sobie na różnych etapach życia. Jakość życia człowieka to suma wyników podejmowanych postępowań, starań, zmagania, sprawność dokonywania właściwych wyborów i podejmowania decyzji, a także zdolność do kompromisów i podejmowania ich z całą odpowiedzialnością. To także jakość postrzegana poprzez pryzmat oceny swojego środowiska i otoczenia, a więc przejawiająca się w tym, jak mieszkamy, jak się ubieramy, jak się odżywiamy, czym jeździmy, jak spędzamy czas wolny, jak odnosimy się do innych ludzi (Giddens 1998). Na jakość życia składają się warunki obiektywne, które w odniesieniu do opisywanego procesu badawczego stanowiły: czas wolny, zdrowie, środowisko społeczne, i warunki subiektywne – przejawiające się w samopoczuciu człowieka. Ważna jest samoocena warunków życia, która ujmowana jest w kategoriach zadowolenia, szczęścia, lęków, obaw i nadziei. Człowiek ze swojego życia powinien być zadowolony, ponieważ wówczas wyraziściej dąży do odkrycia sensu swojego życia, co warunkuje jego szczęście (Furmanek 2016). Na potrzeby niniejszej pracy przyjęto następującą definicję jakości życia: „Jakość życia to poczucie życiowej satysfakcji, wyrażanej możliwością kształtowania wielowymiarowego rozwoju i autokreacji człowieka oraz realizacji jego aspiracji i celów życiowych zgodnie z przyjętymi wartościami i oczekiwaniami” (Daszykowska 2007). „Wszystko, co robimy w życiu, zawsze w jakiś sposób – bezpośredni lub pośredni – wyznacza jego jakość” (Borys 2015). Każdy człowiek sam definiuje swoją jakość życia i według własnego spojrzenia ocenia własną sytuację życiową. Punktem wyjścia rozważań nad wpływem sportu na jakość życia dzieci i młodzieży stało się założenie, że tak naprawdę nie jest ważne to, jaki świat jest, ale w jaki sposób go poznajemy i rozumiemy (Trzebiński 2002). Badani samodzielnie określili więc, czym dla nich jest jakość życia, i podjęli próbę jej oceny.

Jakość życia w wypowiedziach młodych była silnie związana ze sferą materialną. Zaznaczała się w nich ważność wyglądu fizycznego – jakość i marka odzieży, butów, akcesoriów, posiadanie gadżetów elektronicznych znanych marek. Badani twierdzili, że ubiór i posiadanie określonych rzeczy często decyduje o akceptacji przez rówieśników, o byciu atrakcyjnym obiektem poznania dla innych. Często też sfera materialna zaspokaja u młodych potrzebę uznania w oczach grup społecznych, w których funkcjonują na co dzień.

Ważne jest dla mnie to, że mam markowe ubrania, dobrze wyglądam, noszę fajnego smartwacha, bo na to inni moi znajomi mocno zwracają uwagę, ale też ważne jest dla mnie to, że mam przyjaciół, rodzinę, znajomych, że mogę się uczyć, rozwijać. Fajne mam życie, tak myślę. (CH 14)

Jak oceniam swoje życie? Chyba dobrze. Mogę trenować, a to jest dla mnie najważniejsze. Jeżdżę na zawody, zdobywam metale, to znaczy, że jestem dobra w tym, co robię. Rodzice mnie wspierają, trener jest super i w ogóle wszyscy, którzy tutaj trenują. Mam też chłopaka, znajomych, fajnie wyglądam i mam fajne ciuchy, to też jest ważne. Trochę mam problemy z nauką, ale nie jest najgorzej, więc jest ok. (DZ 14)

W sposobie rozumienia jakości życia przez badanych ujawniła się też sfera emocji, komunikacji i relacji z innymi ludźmi, możliwość realizacji swoich zainteresowań i pasji, a także atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego i możliwość decydowania o aktywnościach podejmowanych w swoim życiu.

Jakbym miał ocenić jakość swojego życia? Hmm, chyba dobrze, bardzo dobrze. Mam wszystko, czego potrzebuje, chodzę do szkoły, dobrze się uczę, chodzę na treningi. W weekend mam trochę więcej wolnego czasu, więc często też gram na konsoli lub wychodzę gdzieś z rodzicami. Mama mi zawsze pomaga, jak tego potrzebuję, z tatą chodzimy razem do kina, czasem na treningi. Nie mam na co narzekać. (CH 13)

Dużo nie potrzebuję do szczęścia: wody, jedzenia, tlenu, wygodnego miejsca do wypoczynku. Ważne jest dla mnie, żeby mieć dobre oceny, żeby rodzice byli zadowoleni, bo wtedy na spokojnie swój czas mogę poświęcać na treningi, a dla mnie jest to najważniejsze. Ćwiczenia dają mi poczucie wolności i swobody, mogę się odciąć od szkoły. (CH 12)

Na moje samopoczucie najbardziej wpływają znajomi ze szkoły i ci z klubu sportowego. Nawet jak mam zły dzień, coś mnie zdenerwuje, to spotkania z nimi zawsze sprawiają mi przyjemność. No i treningi. Tutaj robię to, co lubię, co mi sprawia przyjemność, i nikt mnie do niczego nie zmusza, tak jak na przykład w szkole. (DZ 11)

Jak wynika z przytoczonych powyżej fragmentów wypowiedzi, sport w znaczący sposób wpływa na jakość życia młodzieży. Badani podkreślali, że ważna jest dla nich możliwość rozwoju i uczestnictwa w treningach. Sport i zdobywane osiągnięcia zaspokajają w znacznym stopniu potrzebę bycia uznanym, akceptowanym przez rówieśników i dorosłych, a także poczucie ważności pełnione-

go przez siebie życiowego zadania. Sport bez wątpienia pozytywnie oddziałuje także na psychikę młodzieży. Wiele osób zaznaczało, że uprawianie aktywności fizycznej daje im poczucie swobody, wolności, realizowania samodzielnie wybieranych kierunków rozwoju. Samo uczestnictwo w zajęciach sportowych stanowi dla badanej młodzieży źródło przyjemności.

Jakość życia to sposób, w jaki każdy z badanych młodych ludzi oceniał swoje życie i jego materialne wymiary, samopoczucie, stopień samodzielności, jakość relacji z grupą rówieśniczą i grupą sportową, sposób spędzania czasu wolnego, możliwość realizacji swoich pasji, relacje z rodzicami.

Młodzi ludzie potrzebują kontaktu z rówieśnikami, którzy – zwłaszcza w okresie dorastania – stają się dla nich najważniejszą grupą odniesienia. Bez wątpienia potrzebują też wartościowych kontaktów z osobami dorosłymi, którzy ich docenią, dostrzegą ich możliwości i talenty, będą wspomagać w prawidłowym rozwoju. Budujący jest fakt, że młodzi ludzie w większości pozytywnie oceniają jakość swojego życia i potrafią doceniać posiadane dobra i wartości, a także obecność drugiego człowieka. Choć jest to pokolenie, dla którego niebyle istotne są wartości materialne, to młodzi nie zatracają wartości wyższych, do których zaliczają: relacje z rodzicami, przyjaciółmi, trenerami, akceptację, własny rozwój.

Zakończenie

Aktywność fizyczna zapewnia człowiekowi na każdym etapie życia optymalny stan zdrowia. Regularna aktywność ruchowa ma duże znaczenie profilaktyczne, poprawia sprawność psychiczną i samopoczucie na skutek wzrostu stężenia endomorfina we krwi. Zwiększa zatem odporność na stres i zmęczenie, może zapobiegać patologiom społecznym. Aktywność ruchowa w sposób naturalny pozwala rozładowywać napięcia emocjonalne, a chęć osiągania sukcesów sportowych motywuje do zmiany zachowań niepożądanych społecznie (Zimna-Walendzik, Szatko 2012, s. 68). Uprawianie sportu, a także wszelka codzienna aktywność ruchowa, staje się dziś koniecznością. Doskonałą okazję do dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport w ramach zajęć pozalekcyjnych.

Sport jest nośnikiem wielu wartości, do których zalicza się między innymi walory: poznawcze, emocjonalne, zdobywanie nowych umiejętności, zdrowotne i wychowawcze. Dzięki aktywności fizycznej i udziałowi w zajęciach sporto-

wych młodzież ma okazję poznać najbliższe otoczenie, nauczyć się szacunku do własnej pracy i wysiłku, zdobyć nowe umiejętności. Poprzez uczestnictwo w grupie młodzi ludzie uczą się także współpracy, rozwiązywania problemów, budują relacje interpersonalne. Częste wyjazdy na zawody i obozy sportowe rozwijają umiejętności radzenia sobie w trudnych warunkach i sytuacjach stresowych. Sport rozwija fizycznie, zwiększa siłę człowieka, jego tężyznę i doskonali precyzję ruchów. Prezentowane wyniki wywiadów przeprowadzonych wśród młodzieży uczestniczącej w treningach różnorodnych dyscyplin sportowych oraz wśród trenerów wskazują, że we współczesnym świecie warto intensywnie popularyzować sport, głównie ze względu na jego walory wychowawcze oraz możliwość spędzenia czasu z rówieśnikami w przyjemny i rozwijający sposób.

Bibliografia

- Bodasińska A., 2007, *Czysta gra w sporcie i życiu codziennym*, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego, Biała Podlaska.
- Boreczek S., Nurzyński R., Świdorski D., 2018, *Sposoby spędzania wolnego czasu przez młodzież ponadgimnazjalną – uczniów technikum – określona na podstawie badania wybranej grupy uczniów ZSP im. Jana Pawła II w Radzynie Podlaskim*, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jana Pawła II w Radzynie Podlaskim, Radzyń Podlaski.
- Borys T., 2015, *Typologia jakości życia i pomiar statystyczny*, „Wiadomości Statystyczne”, nr 7, s. 1–18.
- Czechowski J., 2015, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny”, Vol. 13, nr 2, s. 161–176.
- Daszykowska J., 2007, *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Wydawnictwo Impuls, Kraków.
- Furmanek W., 2016, *Humanistyczna pedagogika pracy. Praca a jakość życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Giddens A., 1998, *Socjologia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Grabowska M., Gwiazda M., 2019, *Młodzież 2018*, CBOS/Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa.

- Gregorczyk A., 1993, *Życie jako wyzwanie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Konorska J., 1996, *Młodzież niepełnosprawna wobec poczucia sensu życia*, [w:] K. Popielski, *Człowiek – wartości – sens*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Koseła K., 2011, *Co o społeczeństwie mówi czas wolny młodzieży?*, [w:] *Młodzież w czasie wolnym. Między przyjemnością a obowiązkami. Z prac Sekcji Socjologii Młodzieży i Edukacji Polskiego Towarzystwa Socjologicznego*, red. E. Narkiewicz-Niedbalec, M. Zielińska, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 33–56.
- Lange R., 2021, *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Państwowy Instytut Badawczy NASK, Warszawa.
- Maszorek-Szymala A., 2021, *Aktywność fizyczna i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży w wybranych badaniach ankietowych*, „Aktywność Ruchu Ludzi w Różnym Wieku”, nr 1–4(49–52), s. 13–23.
- Mikołajczyk M., 2004, *Sport i płeć a jakość życia*, „Psychologia Jakości Życia”, Vol. 3, nr 1, s. 99–122.
- Nowocien J., 2001, *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
- Oleś P., 2002, *Jakość życia w zdrowiu i w chorobie*, [w:] *Jak świata mniej widzę. Zaburzenia widzenia a jakość życia*, red. P. Oleś, S. Steuden, J. Toczolowski, KUL, Lublin, s. 121–137.
- Orłowska M., 2003, *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*, [w:] *Pedagogika społeczna*, red. S. Kawula, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 581–598.
- Palka S., 2006, *Metodologia. Badania. Praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Pilch T., Bauman T., 2001, *Strategie badań ilościowych i jakościowych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
- Polak R., Tarkowski P., 2020, *Socjalizująca rola aktywności sportowej dzieci i młodzieży w świetle współczesnej literatury socjologicznej i humanistycznej*, „Rozprawy Społeczne”, Vol. 14, nr 3, s. 27–38.
- Przeclawski K., 1993, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Wydawnictwo Fundacja Innowacja, Warszawa, s. 75–77.
- Raczek J., 1989, *Teoria motoryczności sportowej*, „Sport Wyczynowy”, nr 2, s. 11–15.

- Reis H.T. i in., 2000, *Daily Well-Being: the Role of Autonomy, Competence and Relatedness*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, Vol. 26, nr 4, s. 419–435.
- Rubacha K., 2016, *Metodologia badań nad edukacją*, Wydawnictwo Editions Spotkania, Warszawa.
- Saska-Dymnicka J., 2011, *Sport młodzieżowy kuźnią charakteru i postaw prospołecznych*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług”, nr 78, s. 113–125.
- Stake R.E., 2009, *Jakościowe studium przypadku*, [w:] *Metody badań jakościowych*, t. 1, red. N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, s. 623–654.
- Trzebiński J., 2002, *Narracja jako sposób rozumienia świata*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Walczak M., Tomczak M., 2011, *Poczucie jakości życia jako efekt zaspokojenia potrzeb psychologicznych i zróżnicowania motywacji do aktywności fizycznej*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług”, nr 78, s. 221–240.
- Walden-Gałaszko K., 1994, *Jakość życia – rozważania ogólne*, [w:] *Jakość życia w chorobie nowotworowej*, red. K. de Walden-Gałaszko, M. Majkowicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, s. 89–164.
- Young Europeans, *A Survey Among People Aged Between 15-30 in European Union. Eurobarometer 2007. Analytical Report, January/February 2007. Report February 2007*, Gallup Organisation.
- Zaborowski Z., 2001, *Problemy psychologii życia*, Oficyna Wydawnicza Profi, Warszawa.
- Zelin M., Zelinova M., 2001, *Quality of Life in the Creatively – Humanistic Concept of Personality*, „Studia Psychologica”, Vol. 43, nr 3, s. 195–201.
- Zimna-Walendzik E., Szatko F., 2012, *Udział sportu w modyfikacji stylu życia młodzieży resocjalizowanej*, „Probl. Hig. Epidemiol.”, Vol. 93, nr 1, s. 67–70.

Sport in the Life of Children and Youth

The Impact of Physical Activity on the Upbringing Process and the Sense of Quality of Life of Young People in the Narrations of Coaches and Participants of Sports Activities

Abstract: The aim of the article is to present the role and importance of sport in the upbringing and socialization of children and youth, and the impact of sports activity on the quality of functioning of modern young people. The research was carried out using the case study method and the semi-directed, problem-focused interview technique. The research issues were presented in the form of the following questions: What is the role of physical activity in the process of upbringing and socialization of young people? How does sport activity affect the quality of life of young people? On the basis of scientific studies, a concise characterization of the leisure time of modern youth was made, the role of physical activity in the process of upbringing young people was indicated, and pedagogical concepts of the quality of life were presented. Reflection on the issues raised indicates that sport is an excellent form of socialization of young people, and the educational values it brings are invaluable. Sport activity undertaken in free time not only increases the physical fitness of young people, but also shapes character, teaches responsibility and has a positive effect on the psyche. Trainings of various sports disciplines are also a great opportunity to build valuable interpersonal relationships. There is a great need to popularize sport among young people, especially due to the very great need to develop the physical condition of children and youth, which, due to the rapid development of technology and the increasing amount of time spent by young people in front of the screens of various devices, is getting weaker and weaker.

Keywords: sport, physical activity, upbringing, youth, quality of life