



Podręcznik: Sport dla równości pokoleń:

rozwój programów sportowych oraz promowanie równości młodzieży i płci w zajęciach sportowych”, w tym wychowanie fizyczne i programy sportowe na poziomie lokalnym.



Autor:

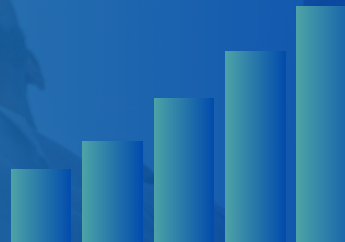
Dr. Leszek Mazur



Co-funded by
the European Union

Spis treści:

1. Wstęp	1
2. Istota sportu jako regulatora interakcji społecznych	5
3. Społeczne problemy współczesnego sportu	8
4. Sport dziewcząt a sport chłopców – różnice, bariery	13
5. Programy sportowe promujące aktywność sportową	14
6. Dyrektywy praktyczne	16
Literatura	19





1. Wstęp

Sport od zawsze pełnił w społeczeństwie bardzo istotną rolę. Definicja sportu mówi, że są to wszelkiego rodzaju formy aktywności fizycznej, w których uczestnictwo sprawia, że poprawia się poziom kondycji fizycznej oraz psychicznej, rozwijają się stosunki społeczne, a także możliwe jest osiągnięcie jak najwyższych wyników w rywalizacji sportowej, na każdym poziomie. Literatura naukowa dokonuje podziału sportu na dwa rodzaje – na sport powszechny, który jak sama nazwa wskazuje – skupiony jest na aktywizacji jak największej liczby osób, a wydarzenia organizowane są tak, aby każda uczestniczka i każdy uczestnik mógł w nich znaleźć miejsce dla siebie i czuć się swobodnie.

Sport klasyfikowany – skupiony jest już na rywalizacji, jego głównym celem jest maksymalizacja wyniku sportowego, a uczestnicy starają się osiągnąć swój maksymalny poziom sportowy i rywalizują o osiągnięcie najlepszego wyniku. Sport niesie ze sobą wiele pozytywnych efektów i wartości, ale także i zagrożeń. Istnieje takie powiedzenie, twierdzące, że „sport to zdrowie”. I jest w tym sporo racji, chociaż należy pamiętać, że musi być on uprawiany z zachowaniem odpowiednich proporcji pomiędzy wysiłkiem a wypoczynkiem i zgodnie ze stanem fizycznym oraz zdrowotnym uczestników. Główne korzyści wynikające z uprawiania aktywności fizycznej to m.in.: poprawa tężyzny fizycznej, wzmocnienie układów kostnego, mięśniowego, oddechowego, krążeniowego i nerwowego, poprawa nastroju, podniesienie samooceny, walory społeczne – poznawanie nowych osób dzielących podobne zainteresowania, poprawa zdrowia psychicznego, redukcja stresu, poprawa samodyscypliny i samoorganizacji. Istnieją oczywiście spore różnice pomiędzy obydwooma rodzajami sportu. Warto więc poznać charakterystykę tych form aktywności.



Co-funded by
the European Union

Sport klasyfikowany – to sport, gdzie głównym celem jest maksymalizacja wyniku i poziomu sportowego. Sport klasyfikowany przyciąga wielu sympatyków różnorodnych dyscyplin, staje się źródłem rozwiązywania pewnego rodzaju konfliktów wynikających z rywalizacji, jest platformą budowy wielu organizacji biznesowych, ponieważ staje się produktem, który może być sprzedawany i prezentowany widzom/sympatykom. Sport klasyfikowany nie zawsze przynosi pozytywne rezultaty. Pierre de Coubertain tworząc nowożytny ruch olimpijski chciał aby rywalizacja sportowa zawsze odbywała się na zasadach fair play i promowała tylko szlachetne wartości. Historia igrzysk olimpijskich i wszystkich innych najważniejszych imprez sportowych na świecie pokazuje jednak, że sport często ma też niestety tę ciemną stronę: doping, korupcja, próby oszustw, walki pomiędzy grupami, między krajami, bojkoty polityczne itp. – prowokuje więc zachowania kompletnie przeciwne do tych założonych przez twórcę nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. Ale mimo wszystko sport, szczególnie ten klasyfikowany, jest emocjonujący i nieprzewidywalny, a przez to tak magnetyzujący dla sympatyków na całym świecie. Często zdarza się, że ten rodzaj aktywności fizycznej, nie przynosi pozytywnych walorów zdrowotnych dla jego uczestników – ponieważ dążenie do maksymalnych osiągnięć organizmu, do maksymalizacji swoich wyników często prowadzi do chorób – kontuzji fizycznych, ale też wypalenia i chorób psychicznych. Nieustająca presja, ciągłe dążenie do doskonałości itp. często odbija się na zdrowiu sportowców zawodowych zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu kariery sportowej. Jednak należy pamiętać, że dzięki sportowi na najwyższym poziomie sportowcy nabywają kompetencje, których nie byłoby w stanie zdobyć w innych życiowych aktywnościach, m.in. – współpraca w grupie, przezwyciężanie trudności, umiejętność planowania swojego czasu, umiejętność poświęcenia, nie poddawanie się, odwagę itp. Itd. Sport klasyfikowany przynosi duże korzyści, ale niesie też ze sobą pewne zagrożenia, które trzeba zawsze rozważać w momencie podejmowania się tej formy aktywności fizycznej, szczególnie na poziomie zawodowym.



Co-funded by
the European Union

Sport powszechny jest świetnym nośnikiem wszystkich wartości o których napisano wcześniej na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej. Ten rodzaj sportu pełni w społeczeństwie bardzo ważną rolę. Przede wszystkim promuje zdrowy styl życia, który jest bardzo istotny w kontekście długiego i aktywnego życia. Sport powszechny ze swoimi celami, wpisuje się także w rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która prowadzi wiele akcji promujących zdrowe nawyki i aktywność fizyczną wśród społeczeństw na całym świecie. Raport WHO, który został stworzony i wydany w 2021 roku (WHO, 2021) jednoznacznie wskazuje, że aktywność fizyczna jest niezbędna do zachowania zdrowego życia. Każda aktywność fizyczna jest lepsza, niż jej brak, a każde jej zwiększanie stanowi kluczowy wskaźnik do osiągania lepszych rezultatów zdrowotnych. Najnowsze zalecenia, szczególnie w czasie postpandemicznym w którym obecnie się znajdujemy, pokazują, że dzieci i młodzież powinni przeznaczyć na aerobowe ćwiczenia 60 minut dziennie, a dodatkowo podejmować aktywność wzmacniającą organizm minimum 3 x w tygodniu. Dorośli powinni ćwiczyć od 150 do 300 minut tygodniowo w umiarkowanym lub wysokim tempie, a dodatkowo wykonywać ćwiczenia wzmacniające przynajmniej 2 x w tygodniu. Seniorzy powyżej 65 roku życia powinni wykonywać ćwiczenia wzmacniające oraz równoważne minimum 3 razy w tygodniu. Kobiety w ciąży i po porodzie powinny, jeżeli nie mają przeciwwskazań, wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia aerobowe każdego dnia. Widać więc, jak ważne jest codzienna aktywność fizyczna, a także jak istotna jest rola tego rodzaju sportu w rozwijającym się społeczeństwie.

Sport zajmuje niezwykle istotną rolę zarówno pod względem zdrowotnym jak i tym społecznym. Jest też regulatorem interakcji społecznych. Aby móc aktywizować wielkie grupy społeczne niezbędne jest ciągłe promowanie zdrowego trybu życia, organizacja wydarzeń, a także tworzenie obiektów i infrastruktury, gdzie taką aktywność można uprawiać. Ważna jest także promocja i organizacja takich projektów sportowych, związanych z wszelką aktywnością fizyczną. Niezwykle ważną rolę w edukacji ruchowej i nabywaniu odpowiednich nawyków prozdrowotnych, pełni także wychowanie fizyczne, które realizowane jest w szkołach: podstawowej i ponadpodstawowej.



Co-funded by
the European Union



Mazur (2022b) wskazuje, że wychowanie fizyczne skoncentrowane jest na celach wspierania dzieci i młodzieży w rozwoju sprawnościowym, poznawczym, społecznym oraz na przygotowaniu do całościowej aktywności fizycznej oraz utrzymywaniu sprawności przez całe życie. To tutaj, młodzi uczniowie, mają pierwszą styczność ze zorganizowaną aktywnością fizyczną, poznają dyscypliny sportu, objawiają swoje sportowe talenty, zaczynają przejawiać dyspozycje do poszczególnych dyscyplin. Istotne więc jest ciągle inwestowanie w te obszary rozwoju społecznego, bo sport uczy życia i niesie wiele walorów, które są niezbędne do zdrowego i długiego życia.

Ta publikacja ma na celu wskazanie, że sport jest świetnym nośnikiem służącym wyrównywaniu szans dzieci i młodzieży w aktywnym życiu, wyrównywanie szans w sporcie dziewcząt i chłopców, szczególnie w zakresie równości płci w sporcie, ale także promować wszelkie wartości wynikające z aktywności fizycznej. Panfil (2019) w swojej książce wskazuje, że najważniejszymi zasadami w sporcie dzieci i młodzieży jest koncentracja na samych dzieciach właśnie, kształtowanie wartościowych osób, a dopiero później kompetencji stricte sportowych, wskazuje, że nie każdy musi zostać zawodowym sportowcem, ale musi mieć szansę i możliwość odnaleźć swoje własne miejsce w sporcie. Pokazuje także, że nie można nie nadawać się do sportu. Sport jest dla wszystkich i nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że jest bardzo istotny w kontekście zdrowego i długiego życia. Wszystkie inicjatywy, które mają na celu popularyzację aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, dorosłych i seniorów są bardzo wartościowe i mogą przynieść społeczeństwu wymierne korzyści, dlatego ich promowanie jest zadaniem wszystkich uczestników aktywnego życia.



2. Istota sportu jako regulatora interakcji społecznych

We współczesnym świecie podstawą do wszelkiej inicjacji jakichkolwiek działań pomiędzy organizmami lub podmiotami są interakcje. Interakcja (wg. słownika języka polskiego) to wzajemne oddziaływanie na siebie osób, przedmiotów lub zjawisk. Interakcje w literaturze naukowej definiowane są także jako: "[...] wzajemne oddziaływanie na siebie partnerów, polegające na tym, że w określonym czasie zachowanie jednej osoby staje się zbiorem bodźców dla drugiej osoby, na które ona reaguje. Z kolei jej reakcje są zbiorem bodźców dla osoby pierwszej, która na nie reaguje. Te reakcje, będąc bodźcami dla partnera, wywołują jego kolejną reakcję itd., aż do chwili, kiedy ten proces wymiany bodźców i reakcji nie ulegnie przerwaniu" (Mika, 1972, s.154-155). Interakcje pojawiają się wszędzie, zaczynając od najprostszych aktywności życiowych, na systemach komunikacji i współdziałania kończąc. Mogą być one oczywiście międzyludzkie, ale identyfikujemy także interakcje pomiędzy organizacjami, systemami, państwami itd. Sport od zawsze oparty jest właśnie o interakcje. Mają one dwuwymiarowy charakter: interakcje o charakterze konkurencyjnym oraz interakcje o charakterze kooperacyjnym. W sportach zespołowych ważniejsze są te kooperacyjne, ale w niektórych dyscyplinach sportu (szczególnie tych indywidualnych), ważniejszą rolę pełnią te konkurencyjne.

Sport od zawsze funkcjonował jako regulator interakcji społecznych. Wśród funkcjonujących w świecie sportu regulatorów, można wymienić trzy formy, które stanowią podstawę tego regulowania, ale też pojawiania się różnego rodzaju interakcji społecznych. Te trzy formy to: gra, rytuał oraz walka. Gra jako regulator interakcji społecznych jest sposobem rozwiązywania wszelkich spornych konfliktów, poprzez wykazanie pewnego rodzaju wyższości nad przeciwnikiem w określonym zakresie, zasadach i organizacji samej gry.





Gra nie ma na celu definitywnego rozstrzygnięcia konfliktu – jak funkcjonuje to w walce, ale pokazuje w określonym czasie klasyfikację i hierarchię wśród konkurujących osób/zespołów itp. Gry zespołowe promują interakcje kooperacyjne, które są niezbędne do osiągnięcia celów. W innego rodzaju grach, zależne jest to od zasad i reguł, które w nich obowiązują. Rytuał jako regulator interakcji społecznych jest bardzo istotny i pozytywny szczególnie ze względu na relację międzyludzkie. Rytuał w kontekście sportu jest bardzo istotny w wielu dyscyplinach - odpowiednie zachowanie, wykonywanie działań przed rozpoczęciem rywalizacji, walka w duchu fair play, odpowiedni strój meczowy itp.. Rytuał pełni niezwykle istotną funkcję w kontekście najważniejszej imprezy sportowej czterolecia, czyli Igrzysk Olimpijskich, stanowi więc istotne regulowanie interakcji międzyludzkich. Walka jako regulator interakcji społecznych ma na celu definitywne ograniczenie dostępu do „zasobów” – w sensie społecznym. Walka ma na celu ostateczne rozstrzygnięcie konfliktu – interakcji konkurencyjnych. Stanowi źródło rozstrzygnięcia i dominują w niej interakcje konkurencyjne. W dawnych czasach stanowiła element eliminacji przeciwnika, dziś odbywa się na zasadach określanych w dyscyplinach sportu (które chronią obydwie strony konfliktu), ale stanowi źródło regulacji tego rodzaju interakcji.

Dyscypliny sportu przeszły długą drogę w swoim rozwoju, w ostatnim stuleciu. Sport stał się pewnego rodzaju produktem, który ma zachęcać do aktywnego w nim uczestnictwa lub do pozostania w nim jako widz/sympatyk. Sport musi więc spełniać wszelkiego rodzaju normy etyczne i posiadać wartości, którymi ludzie chcą się kierować. Sport wciąż ewoluuje, a jego stymulatorami są: potrzeba konkurowania, potrzeba afiliacji, zasady fair play, a także wspomniana już wcześniej komercjalizacja. Potrzeba konkurowania jest podstawą



Co-funded by
the European Union

sportu klasyfikowanego, to tutaj dążymy do pokonania przeciwnika, do zwycięstwa w turnieju czy też rankingu. Konkurowanie zawsze stanowi źródło do odkrywania nowych sposobów działania i współdziałania, do rozwoju technologii w sporcie itp. Może też niestety stanowić zagrożenie, wynikające np. z brutalizacji rywalizacji, chuligaństwa lub zdobywania pozycji „za wszelką cenę”. Potrzeba afiliacji – czyli potrzeba akceptacji oraz przynależności, stymuluje sport poprzez utrzymywanie prestiżu zespołu, sportowców, rozgrywek czy też federacji. Sport rozwija się dzięki sympatykom i zainteresowaniu daną dyscypliną, potrzeba afiliacji pozwala ten prestiż zdobywać i stymuluje do rozwoju tej gałęzi sportu. Gra fair to pierwotna zasada rywalizacji sportowej i stanowi tworzenie nowych szans w rozwoju sportu, takich jak znoszenie barier międzykulturowych, osłabianie konfliktów emocjonalnych, humanizowanie interakcji sportowych lub kształtowanie postaw prospołecznych. Komerccjalizacja sportu pozwala na: popularyzowanie zasad wynikających ze szlachetnej rywalizacji sportowej w innych dziedzinach życia, racjonalizowanie finansowania rozwoju sportu, wspierania inicjatyw popularyzujących sport i aktywność fizyczną, szansę finansowego awansu wśród uczestników rywalizacji, finansowaniu promocji idei fair play (Panfil, 2012). Wszystkie te elementy pokazują, że sport pełni niezwykle ważną rolę w społeczeństwie, a wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna, może być fundamentem rozwoju społecznego.



Co-funded by
the European Union

3. Społeczne problemy współczesnego sportu

Sport we współczesnym świecie oprócz wspomnianych już tutaj wcześniej, wielu wartości, niesie wciąż ze sobą zagrożenia. Sport jak wszystkie dziedziny życia posiada także pewnego rodzaju bariery i problemy, które utrudniają jego upowszechnianie i propagowanie. Społeczne problemy współczesnego sportu to m.in.:

3.1 DUŻA DYSPROPORCJA POMIĘDZY UDZIAŁEM UCZESTNIKÓW W SPORCIE ZE WZGLĘDU NA PŁEĆ.

Duża część raportów oraz badań przeprowadzonych w tym zakresie wskazuje, że wciąż istnieje duża dysproporcja w udziale w aktywności fizycznej chłopców oraz dziewcząt. Raporty z programów i badań przeprowadzanych w Unii Europejskiej pokazują, że: aktywność fizyczna kobiet maleje wraz z wiekiem i zawsze jest zdecydowanie niższa niż mężczyzn. Badania wskazują, że 33 % kobiet w wieku 15–35 lat nie podejmuje się żadnej aktywności fizycznej. W grupie wiekowej 25–39 lat odsetek ten wzrasta do 42 %, w grupie 40–54 lat do 50 %, a w grupie 55+ do 64 % (Komisja Europejska (2022) na podstawie badania: Eurobarometr 472: Sport i aktywność fizyczna). Głównymi przyczynami tak niskiego odsetku kobiet w sporcie są: przeszkody praktyczne – związane z brakiem wolnego czasu, zapewnieniu odpowiednich funduszy czy też opieki nad dziećmi Drugim rodzajem są przeszkody osobiste związane z kompleksami swojego ciała, braku odpowiedniego sprzętu, niskiej pewności siebie, niskiej samooceny. Trzeci rodzaj przeszkody stanowią elementy społeczno – kulturowe, takie jak: postrzeganie sportu jako zajęcia bardziej „męskiego”, braku odpowiednich kobiecych wzorców do naśladowania, prześladowanie lub wykorzystywanie itp. (Komisja Europejska, 2022). To wszystko sprawia, że dużo kobiet albo w ogóle nie podejmuje się aktywności fizycznej i pracy w sporcie, albo rezygnuje z niego wraz z wiekiem. Brak odpowiedniej edukacji oraz tworzenia środowiska sprzyjającego potrzebom kobiet, powoduje, że problem ten wciąż jest jednym z wiodących.





3.2 ZBYT WCZESNE ODRZUCANIE OD SPORTU JEGO UCZESTNIKÓW

Problemem, który często funkcjonuje w szkoleniu dzieci i młodzieży, jest zbyt wczesne odrzucanie uczestników od sportu (Mazur 2022a). Każdy młody sportowiec posiada swoje tempo rozwoju, a na pierwszych etapach rozwoju istnieje bardzo duże zróżnicowanie pomiędzy uczestnikami związane z rozwojem biologicznym, czy nabywaniem nowych umiejętności. Każdy z uczestników aktywności fizycznej przejawia różnego rodzaju dyspozycje do określonych dyscyplin sportowych (Mazur 2022c), które rozwijają się w swoim tempie. Trenerzy pracujący z dziećmi i młodzieżą często mają tendencję do „przyklejania łątek”, które blokują rozwój młodych sportowców, ponadto, często kierują się kwestią wyniku osiąganego „tu i teraz”, przez co wybierają osoby najbardziej rozwinięte fizycznie i najlepsze w danym momencie, nie patrząc na proces rozwoju w perspektywie przyszłościowej. Problemem jest także „jednorazowość” w selekcji, gdzie osoba, która raz już zostanie odrzucona, nie ma praktycznie szansy ponownej rekrutacji do dyscypliny.

- słabe warunki infrastrukturalne.

Problemem który funkcjonuje w wielu miejscach, szczególnie tych słabiej rozwiniętych lub słabszych ekonomicznie, jest brak odpowiedniej infrastruktury sportowej. Z powodów braków odpowiedniej liczby boisk, hal sportowych, miejsc gdzie mogą się odbywać zajęcia sportowe, istnieje duża konkurencja w ich dostępności, a przez to wielu uczestników nie może podejmować się aktywności fizycznej w dostatecznym wymiarze.



3.3 NIEUMIĘTNE PROWADZENIE LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Problemy wychowania fizycznego związane są niestety z systemem edukacji. Zbyt mała liczba jednostek wychowania fizycznego w szkole, często bardzo ograniczone warunki infrastrukturalne, duża liczba uczestników lekcji wychowania fizycznego w jednej grupie, zbyt małe kompetencje nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego, przez co w początkowym etapie lekcje wychowania fizycznego są niskiej jakości, ostatecznie mała oferta różnorodnych aktywności proponowanych przez nauczycieli lub szkoły. To wszystko powoduje, że uczniowie właśnie na lekcjach wychowania fizycznego, gdzie często mają pierwszą styczność ze sportem, są do niego mocno zniechęceni i nie chcą podejmować się aktywności fizycznej w przyszłości.

3.4 EKONOMICZNE PROBLEMY BLOKUJĄCE MOŻLIWOŚCI UCZESTNICTWA W SPORCIE.

Problemem, który często jest jedną z największych barier mocno ograniczających lub wręcz uniemożliwiających uczestnictwo w sporcie jest sytuacja ekonomiczna. Każda dyscyplina sportu posiada swoje wymagania, które są zróżnicowane. Inne koszty ponoszą uczestnicy lekkiej atletyki, a inne osoby grające w tenisa. Koszty szkolenia – wyjazdu na obozy, zgrupowania, zawody, koszty zakupu specjalistycznego sprzętu sportowego lub koszty wynajmu obiektów różnią się od siebie w zależności od możliwości i potrzeb organizacji sportowych, a także samej dyscypliny sportu. Nie wszystkie organizacje są w stanie zagwarantować uczestnikom bezpłatne korzystanie z zajęć sportowych. Należy pamiętać, że występują sytuacje, gdzie nawet minimalna opłata, może uniemożliwiać uczestnictwo. Dlatego tak ważne jest upowszechnianie programów sportowych, które gwarantują możliwość uczestnictwa wszystkim chętnym, bezpłatnie, a przez to dawać możliwości rozwijania sportowych talentów.



Co-funded by
the European Union



3.5 ZBYT MAŁA PROMOCJA WARTOŚCI PŁYNĄCYCH Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Aktywność fizyczna i sport przynosi wiele walorów zdrowotnych i społecznych. Mimo to, wciąż brakuje jeszcze większej promocji tej aktywności, jako sposobu na życie, zdrowego stylu życia, czy też najlepszej możliwej profilaktyki zdrowotnej, miłego spędzania czasu, możliwości poznawania wielu osób, możliwości podróżowania i poznawania nowych zwyczajów, poprawę samopoczucia itd. Aktywność fizyczna zawsze jest lepsza niż jej brak i powinno to być promowane w każdym możliwym miejscu.

3.6 ZBYT SZYBKA SPECJALIZACJA DZIECI W SPORCIE.

W rozwoju sportowym literatura naukowa dot. procesu treningowego wyróżnia m.in. następujące etapy szkolenia: wstępny, podstawowy, specjalny i profesji. Trzeba pamiętać, że każdy z takich etapów posiada swoje zadania i funkcje, które powinien spełniać (Naglak, 2010). Problemem w sporcie dzieci i młodzieży jest pewnego rodzaju „przeskakiwanie” tych etapów przez trenerów, a przez to przykładowa zbyt szybka specjalizacja dzieci w sporcie, która powoduje, że hamuje się wszechstronny rozwój młodego sportowca. Często zdarza się, że nabywane są umiejętności tylko jednego typu, proces prowadzony jest tak, że jego uczestnicy nie mogą sprawdzić się w innej funkcji itd. Mazur (2022a) pisze, że: „... młody sportowiec, szczególnie na wstępnych etapach rozwoju sportowego, powinien doświadczać jak największej liczby bodźców treningowych, płynących z różnych funkcji w grze.” To zwiększa szanse na nabywanie lepszych umiejętności i pełniejszego sportowego rozwoju.



Co-funded by
the European Union



3.7 PRZETRENOWANIE DZIECI I MŁODZIEŻY.

Chęć maksymalizacji wyniku sportowego na wczesnych etapach szkolenia często powoduje, że młodzi sportowcy są przetrenowani. To natomiast powoduje szereg innych problemów, takich jak: zmęczenie, przemęczenie, kontuzje, depresje, zniechęcenie, a ostatecznie odejście od sportu i brak chęci jego podejmowania przez długi czas.

3.8 NIEUMIĘJĘTNOŚĆ MOTYWOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY DO UDZIAŁU W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

W dzisiejszych czasach istnieje bardzo dużo możliwości spędzania wolnego czasu. Zbyt mała popularyzacja aktywności fizycznej, jako czegoś atrakcyjnego, powoduje, że młodzież jest mało zmotywowana do aktywności fizycznej. Ponadto, co raz większy trend współczesnego świata, gdzie zwraca się uwagę na jak najmniejszy wysiłek w uzyskiwaniu celów, gdzie nie ma odpowiednich wzorców, że aby osiągnąć sukces potrzebna jest często długa i żmudna praca, powoduje, że dzieci i młodzież szybko zniechęcają się do aktywności fizycznej i nie chcą poświęcać na nią czasu.

3.9 ZBYT DUŻA KOMERCJALIZACJA, KONKURENCYJNOŚĆ WOBEC SPORTÓW NISZOWYCH.

Zbyt duża komercjalizacja sportu co raz częściej powoduje, że dyscypliny sportowe muszą walczyć o swojego sympatyka. Najpopularniejsze dyscypliny sportowe na świecie, takie jak piłka nożna, tenis, koszykówka, futbol amerykański, raczej nie mają problemów z pozyskiwaniem kibica i widza, co przekłada się potem na lepsze finansowe możliwości klubów, organizacji sportowych i federacji.



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them."



Jednakże niszowe dyscypliny sportowe muszą walczyć o uwagę i możliwości przyciągnięcia osób do tego sportu. Niska konkurencyjność, mało uczestników sprawia, że sporty te stają się mało atrakcyjne dla potencjalnych widzów, a co za tym idzie sponsorów, a to natomiast nie przyciąga nowych uczestników. Tak tworzy się pewnego rodzaju koło, które prowadzi do zanikania pewnych dyscyplin sportowych.

4. Sport dziewcząt a chłopców – różnice, bariery

Wciąż istnieje wiele typów badań, które pokazują, że dziewczęta dużo rzadziej podejmują aktywność fizyczną w porównaniu do chłopców. Wciąż niewiele osób zastanawia się dlaczego tak duża dysproporcja istnieje pomiędzy obydwoma płciami w podejmowaniu aktywności fizycznej i co sprawia, że to chłopcy dużo częściej podejmują się sportu niż właśnie dziewczyny. Ponadto wciąż jest zbyt mało działań próbujących odwrócić ten trend.

Problem mniejszej aktywności dziewcząt uwidacznia się wraz z wiekiem. Dziewczęta, szczególnie z powodów związanych ze społecznym odbiorem ich udziału w sporcie, często rezygnują z aktywności fizycznej, co sprawia, że w przyszłości ciężko jest im podejmować samodzielną aktywność. Ponadto, mniejsza liczba aktywnych kobiet, powoduje, że zmniejsza się konkurencyjność we wszelkich dyscyplinach sportu, a przez to poziom szkolenia do sportu klasyfikowanego jest niższy. Raport fundacji V4 Sport (Dziewczęta i kobiety w sporcie – raport z badania 2015) pokazuje, że mniejsza aktywność przynosi negatywne konsekwencje, takie jak: mniejsza liczba kobiet decydujących się na profesjonalną karierę sportową, mniejszy wpływ kobiet na zasady, język, i działania funkcjonujące w sporcie, z powodu dominacji tego obszaru przez mężczyzn, mniejsza liczba





kobiet pracujących w organizacjach sportowych, które mogłyby wpłynąć na stworzenie warunków przyjaźniejszych dla kobiet, zatrzymując je w sektorze sportowym.

Wyrównywanie szans dziewcząt i chłopców w sporcie wpisane jest w strategię Unii Europejskiej na najbliższe lata. Wiele programów i materiałów promujących wyrównywanie szans powstało już w latach 2014 – 2020 w ramach rezolucji dot. „Równość płci w sporcie – propozycja działań strategicznych na lata 2014–2020”. Równość wobec płci w sporcie stanowi ważny element w strategii realizowanych programów na najbliższe lata, istnieje więc szansa, że w tym zakresie wiele może się zmienić.

5. Programy sportowe promujące aktywność fizyczną

W dzisiejszych czasach funkcjonuje wiele programów sportowych promujących aktywność fizyczną. Największe organizacje światowe, kontynentalne i krajowe co rok uruchamiają wiele różnorodnych programów skierowanych dla potrzeb sportu zarówno tego w wymiarze klasyfikowanym jak i powszechnym. Wartości płynące z tych programów są oczywiście zróżnicowane. Programy skierowane dla sportu klasyfikowanego (zawodowego) koncentrują się na wsparciu wyczynowych sportowców w rozwoju, zapewnienia im dogodnych warunków do trenowania, możliwości wyjazdu na zgrupowania zagraniczne, zakup odpowiedniego sprzętu i startu w zawodach krajowych oraz międzynarodowych. Programy sportu dla wszystkich w swoich celach spełniają głównie rolę, która jest bardzo istotna w aktywizowaniu społeczeństwa i korzystaniu z wartości aktywności fizycznej.



Co-funded by
the European Union

Cele takich programów to głównie: zwiększanie aktywności fizycznej wśród różnych grup wiekowych i społecznych, tworzenie odpowiednich warunków i możliwości do aktywnego spędzania czasu wolnego, kształtowanie nawyków prozdrowotnych, wspieranie rozwoju sportu dla wszystkich, wspieranie aktywności fizycznej wśród grup wykluczonych, promowanie edukacyjnych, wychowawczych i prozdrowotnych funkcji sportu, edukacja patriotyczna poprzez sport, przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym, zmniejszanie różnic pomiędzy poziomem aktywności fizycznej wśród różnych grup społecznych. Wśród najpopularniejszych programów sportowych finansowanych przez Unię Europejską jest m.in. program Erasmus + Sport, który daje możliwości realizowania międzynarodowych projektów sportowych, promujących unikalne wartości płynące z aktywności fizycznej, ale też wartości które promowane są przez społeczność Unii Europejskiej. W każdym kraju realizowane są także programy o poziomie lokalnym i ale też ogólnokrajowym. Np. w Polsce Ministerstwo Sportu i Turystyki co rok przeznacza duże środki budżetowe na realizację programów sportowych zarówno tego klasyfikowanego, sportu dzieci i młodzieży, ale też powszechnego, m.in. Program Sport dla Wszystkich, SKS – Szkolny Klub Sportowy, Rządowy program „KLUB” i inne. Bardzo dużą rolę w promowaniu aktywności fizycznej spełniają samorządy. Wiele z nich posiada lokalne programy sportowe związane z budową nowej infrastruktury, ale także wspierające sport dzieci i młodzieży. Są to bardzo istotne elementy w kształtowaniu zdrowotnych nawyków i popularyzacji aktywnego życia, a każdy z tych programów niesie swoje wartości.

W ramach świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej, warto dowiedzieć się, jakie programy sportowe realizowane są lokalnie. Wiele gmin i samorządów stara się wciąż ulepszać „bazę sportową” na podległych im terenach, a także wzbogacać ofertę zachęcającą do aktywności fizycznej. Być może ta publikacja będzie stanowić źródło inspiracji, dla wszystkich uczestników, aby rozwijać lokalne i globalne projekty sportowe, a także starać się aktywnie w nich uczestniczyć.



Co-funded by
the European Union

6. Dyrektywy praktyczne:

W kontekście analizy literatury, identyfikacji wielu walorów aktywności fizycznej, wskazania najważniejszych aspektów wychowania fizycznego i sportu, walorów i zagrożeń wynikających ze sportu zarówno tego powszechnego, jak i kwalifikowanego, a także szans i zagrożeń płynących z organizacji różnorodnych programów sportowych sformułowano następujące dyrektywy praktyczne, wskazane do stosowania, także w kontekście równości płci i rozwoju programów sportowych:

- Organizacja i promowanie jak największej liczby programów sportowych, dot. aktywności społecznej zarówno na poziomie lokalnym, ale także na poziomie międzynarodowym. Im większa będzie liczba organizowanych projektów i wydarzeń promujących aktywność fizyczną, tym po prostu więcej osób będzie w stanie w nich uczestniczyć.
- Uwzględnianie równości płci w organizacji, monitoringu i ewaluacji wszelkich programów sportowych – należy uwzględniać równość płci przy organizacji, starać zaspokoić potrzeby wszystkich grup społecznych i zachowywać jak największą równowagę, aby każdy mógł wyrazić swoje opinie i oczekiwania wobec programów sportowych.
- Organizacja programów sportowych skierowanych dla konkretnych grup społecznych – także z uwzględnieniem płci.
- Zachowanie równowagi lub zwiększanie udziału kobiet w zarządach, komitetach i strukturach sportowych (zdominowanych przez mężczyzn), odpowiedzialnych za podejmowanie kluczowych decyzji w ramach danej dyscypliny sportu, tak aby mogły zostać zaspokojone potrzeby wszystkich grup społecznych.
- Wspieranie wszelkich inicjatyw dot. równości płci, a także umiejętności zapewnienia i znalezienia miejsca w sporcie dla wszystkich osób, bez względu na płeć, przekonania lub inne społeczne elementy charakteryzujące jednostki.



Co-funded by
the European Union

- Uwzględnianie w celach głównych i szczegółowych programów sportowych aspektu równości płci, a także zaspokojenia wszystkich potrzeb różnorodnych grup społecznych.
- Powoływanie na poziomie decyzyjnym: w gminach, samorządach, federacjach, organizacjach itp. zespołów, bądź przedstawicieli – którzy będą dbać o równość płci wśród programów sportowych, a także będą uwzględniać tą kwestię w budowaniu strategii oraz celów krótko i długoterminowych.
- Edukowanie osób, które prowadzą zajęcia z dziećmi i młodzieżą – w szkołach, organizacjach sportowych, stowarzyszeniach, itp. ma temat równości płci w sporcie, korzyści płynących z aktywności fizycznej, zachęcania do podejmowania się jej.
- Uwzględnienie w programach sportowych elementów, które najczęściej powodują brak podejmowania aktywności fizycznej lub pracy w sporcie, szczególnie u dziewcząt.
- Zwiększanie udziału kobiet w kadrach sportowych, sztabach szkoleniowych itp., zapewnienie im możliwości pracy w sporcie.
- Zapewnienie równości w dostępie do infrastruktury sportowej, ośrodków, itp. – zniesienie dyskryminowania dziewcząt w sporcie.
- Budowanie kanałów komunikacji, promujących programy sportowe – z uwzględnieniem równości płci itp.
- Tworzenie kampanii informujących i promujących karierę w sporcie dla kobiet – zarówno w organizacjach sportowych, w zakresie sędziowania, ale także pracy z zespołami sportowymi czy w dyscyplinach indywidualnych.
- Gwarantowanie równości w zarobkach kobiet i mężczyzn w pracy w sporcie.
- - Budowa rynku pracy sprzyjającego kobietom.
- - Wspieranie organizacji pozarządowych organizujących i koordynujących programy sportowe i aktywizujące społeczeństwo, z zachowaniem priorytetów równości płci w sporcie.



Co-funded by
the European Union

Podsumowując,

wszelkie te dyrektywy mogą stanowić formę inspiracji i zadań, które powinny zostać podjęte w najbliższym czasie. Wszyscy uczestnicy szeroko pojętej kultury fizycznej, cały czas powinni mieć w swoich celach, rozwijanie dyscyplin sportowych i promowanie aktywności fizycznej. Ta publikacja także może stanowić źródło takich celów, a także być podstawą do podejmowania się nowych projektów oraz badań i analiz, które będą wspierać rozwój tych inicjatyw.



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them."

Literatura

- KOMISJA EUROPEJSKA - Dyrekcja Generalna ds. Edukacji, Młodzieży, Sportu i Kultury (2022): Promowanie równości płci w sporcie Zalecenia i plan działania Grupy wysokiego szczebla ds. równości płci w sporcie. Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg
- Mazur L. (2022a): Pięć najczęstszych błędów popełnianych przez trenerów w sporcie dzieci i młodzieży. Forum Trenera. Instytut Sportu, Warszawa.
- Mazur L. (2022b): Zjawisko synergii w grach zespołowych – jak je uzyskać i jakie przynosi nam korzyści?. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 54. Forum Media Polska.
- Mazur L. (2022c): Dyspozycje osobnicze i ich wpływ na rozwój młodego sportowca. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 55. Forum Media.
- Mika S. (1972): Wstęp do psychologii społecznej. PWN, Warszawa
- Ministerstwo Sportu i Turystyki (2023): Program sport dla wszystkich - w ramach upowszechniania sportu w społeczeństwie poprzez wspieranie przedsięwzięć z zakresu upowszechniania sportu różnych grup społecznych i środowiskowych w 2023 r. MSiT, Warszawa.
- Naglak Z. (2010): Kształcenie gracza na podstawowym etapie. AWF Wrocław
- Panfil Ł., Olek-Stępień M. (2019): Sport uczy życia. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.
- Panfil R. (2012): Pragmatyka współdziałania w grach sportowych. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.
- Specjalne badanie Eurobarometr 472: Sport i aktywność fizyczna - https://data.europa.eu/data/datasets/s2164_88_4_472_eng?lo-%20cale=pl&locale=pl
- Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021): Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę.
- Włoch R. i wsp. (2014): Raport: Bariery równouprawnienia płci w sporcie. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa



Co-funded by
the European Union



“Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only, and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.”



Co-funded by
the European Union