

**Dariusz Korda**

## **Rola sportu i rekreacji w profilaktyce uzależnień i innych symptomów niedostosowania społecznego.**

Celem powstania poniższego tekstu jest próba uświadomienia lub przypomnienia osobom zajmującym się wychowaniem dzieci i młodzieży o zaletach sportu i rekreacji w ich codziennej pracy. Ma on pokazać jak cennym sposobem oddziaływania są różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne, ile w tym pozornie prozaicznym działaniu wartości wychowawczych i resocjalizacyjnych. Inspiracją do napisania tego opracowania była praca M. Konopczyńskiego pt. „Twórcza resocjalizacja...”<sup>1</sup>

**Przejawami niedostosowania społecznego** są negatywne i nieadekwatne reakcje na wymagania i nakazy zawarte w przypisanych jednostce rolach społecznych<sup>2</sup>. Do symptomów niedostosowania społecznego zalicza się: „alkoholizm i nadużywanie alkoholu, uzależnienia lekowe i toksykomania, samobójstwa i zamachy samobójcze, prostytutka nieletnich i młodzieży, pasożytnictwo społeczne”<sup>3</sup>.

Symptomy te często występują wśród dzieci i młodzieży przebywającej w placówkach opiekuńczych i wychowawczych. Stanowią one istotną grupę problemów z którymi przychodzi zmierzyć się wychowawcom. Aby umieć je eliminować należy przyjrzeć się ich genezie. Chcąc ją wyjaśnić, należy wziąć pod uwagę środowisko socjokulturowe oraz stan biopsychiczny danego człowieka. Za czynniki **socjokulturowe**, które mogą kształtować zaburzenia przystosowania społecznego, można uznać: niski status ekonomiczny rodziny, przewlekłe choroby rodziców lub opiekunów, nadużywanie alkoholu przez rodziców lub opiekunów, kontakt dziecka ze środowiskiem i podkulturą przestępczą, wzorce zachowań, poglądy i wyobrażenia, wzory emocjonalnych ustosunkowań, normy i hierarchie wartości (moralne, etyczne, estetyczne), stosowany system kar i nagród.

W sytuacji kumulowania się czynników związanych z zaburzeniami stanu funkcjonowania organizmu oraz osobowości (**czynniki biopsychiczne**) jednostka łatwiej ulega procesowi wykoślenia niż wówczas, gdy kłopoty takie nie występują.

---

<sup>1</sup> Konopczyński M.: Twórcza resocjalizacja – wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży. MEN Edition Spotkania 1996

<sup>2</sup> Pyka L.: Pedagogika resocjalizacyjna. WSPS, W-wa 1993

<sup>3</sup> Lipka M.: Zjawiska patologii społecznej wśród młodzieży. PWN, W-wa 1977

Ma to miejsce szczególnie wtedy, gdy kłopotom natury biopsychicznej towarzyszą niepowodzenia i konflikty w sferze kontaktów z dwoma podstawowymi kręgami socjalizacyjnymi: rodziną i szkołą.

Do niekorzystnych czynników biopsychicznych, które skumulowane mogą wpływać pośrednio na zaburzenia można zaliczyć : „moczenie nocne (po drugim roku życia), lęki nocne, konwulsje, drgawki, zaburzenia mowy, obgryzanie paznokci, ssanie palca, tiki, kłopoty z jedzeniem, nadmierną agresywność, nadmierną nerwowość”<sup>1</sup>. Jak więc widzimy przyczyn zaburzeń funkcjonowania społecznego szukać należy w środowisku dziecka jak i w jego organizmie. Spróbujemy teraz zastanowić się czy i w jaki sposób sport i rekreacja mogą pozytywnie wpływać na kształtowanie właściwych postaw i eliminowanie postaw negatywnych, czy mimo uwarunkowań biopsychicznych możliwe jest oddziaływanie profilaktyczne i resocjalizacyjne na wychowanka. Czy można mu ukazać inną, niż w często patologicznym środowisku, hierarchię wartości, wzorce zachowań, poglądy, normy (moralne, etyczne, społeczne) i czy potrafi on przyjąć je za własne.

Jaka twierdzą współcześni pedagodzy, kształtowanie cech osobowości, które pozwalają jednostce na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku społecznym, nie może być realizowane bez wielostronnego wychowania fizycznego. Funkcje wychowania fizycznego dotyczą głównie takich dziedzin rozwoju jak: fizyczna sprawność młodzieży, rozwój psychiczny, umysłowy, społeczno – moralny i estetyczny. Wychowanie fizyczne jest nieodzownym czynnikiem wchodzącym w skład wszechstronnego rozwoju osobowości człowieka. Ruch jako środek wychowawczy jest potężnym czynnikiem stymulującym, tj. pobudzającym dynamikę rozwojową, kształtującym osobowość. Nie mniej ważny jest utylitarny aspekt zabaw i ćwiczeń ruchowych. Poprzez rozszerzanie form i czynności ruchowych oraz nabieranie wprawy, wychowanek lepiej adaptuje się do życia, zdobywa wiarę we własne możliwości, pokonuje obawę i wewnętrzne opory, cieszy się osiągnięciami. W kontaktach z rówieśnikami uczy się oceniać własne siły, przystosowywać do życia społecznego. Wyżycie ruchowe przynosi emocje i radość.

Rola sportu jako czynnika wychowawczego jest bardzo duża, zważywszy, że tryb życia dzieci i młodzieży jest bardzo zły, a poziom świadomości niewystarczający. Wyniki badań są zatrważające, blisko „100% młodzieży realizuje zupełnie negatywny, antyzdrowotny tryb życia”.<sup>2</sup>

Implikacją występowania czynników socjokulturowych, biopsychicznych oraz antyzdrowotnego trybu życia może być poważny społeczny problem jakim jest niedostosowanie społeczne dzieci i młodzieży, a w konsekwencji przestępczość.

---

<sup>1</sup> Firkowska – Minkiewicz A.: Rola czynników biopsychicznych w procesie wykołajenia nieletnich przestępców. Zagadnienia Wychowania a Zdrowie Psychiczne 5/1978

<sup>2</sup> Wojtaś – Ślubowska D.: Tryb życia młodzieży szkół średnich. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2/1993

„Najbardziej symptomatyczne dla późniejszych zachowań przestępczych są takie objawy i etapy wykolejania się jak: utrata autorytetu rodziców i nauczycieli, niepowodzenia szkolne i wagary, ucieczki z domu, picie alkoholu, palenie tytoniu, odurzanie się środkami narkotycznymi”<sup>1</sup>.

Dla powodzenia oddziaływań wychowawczych bardzo istotny jest autorytet wychowawcy prowadzącego zajęcia sportowe. Wychowawca prowadzący zajęcia sportowe z młodzieżą niedostosowaną społecznie może mieć ogromny wpływ na wychowanków. Sprzyja temu bezpośrednie obcowanie z nim, oparte na bliskich, wzajemnych i serdecznych stosunkach. Powinien on dążyć do poznawania wychowanka, wykorzystując wszystkie nadarzające się okazje (zawody sportowe, wycieczki, obozy). Musi troszczyć się o właściwy klimat zajęć, wyjątkowo sprzyjający skutecznemu wychowaniu. Duże znaczenie ma osobisty przykład wychowawcy.

Wiele osób nie związanych na stałe z wychowaniem fizycznym i sportem uważa, że nabyte umiejętności ruchowe i osiągnięte wyniki sportowe to rezultat wyłącznie pracy mięśni. Jest jednak inaczej, każdy złożony nawyk ruchowy budowany jest za pomocą związków nerwowych i pochodzi z odpowiednich pól kory mózgowej. Wychowawca powinien uwypuklić konieczność udziału świadomości, sprawności umysłowej i twórczego myślenia ćwiczących.

Wychowanie fizyczne może i powinno uczyć kultury czynnego wypoczynku, bowiem umiejętność ta działa profilaktycznie również na zaburzenia psychiczne. Wychowanie fizyczne wyrabia cechy niezbędne dla zdrowia psychicznego, takie jak: odporność psychiczną, umiejętność ponoszenia klęsk czy niepowodzeń. W czasie zajęć sportowych można uczyć pożądanых zachowań (np. kulturalnego kibicowania, walki „fair play”).

Wychowanie fizyczne jest powiązane z innymi zajęciami w grupie. Wychowawca prowadzący program sportowy powinien troszczyć się również o to, by uczeń wyrażał się poprawnie pod względem gramatycznym, stylistycznym, miał dobrą dykcję i tempo, aby unikał wulgaryzmów.

Podkreślić należy doniosłą rolę literatury pięknej. Dzięki niej wychowankowie wzbogacą swój słownik, poznają i mogą naśladować pozytywnych bohaterów. Istnieje również związek sportu z innymi przedmiotami np.: matematyką (myślenie słowno – logiczne, ćwiczenia w operacjach matematycznych), fizyką (stosowania zasad biomechaniki do osiągania lepszych wyników), biologią (higiena pracy, ochrona środowiska), muzyką (poczucie rytmu).

Zajęcia wychowania fizycznego powinny uczyć sztuki życia i zasad skutecznego działania. O powodzeniu działań człowieka i o nim samym decyduje zarówno zdrowe, sprawne ciało, jak też wiedza i umiejętności.

---

<sup>1</sup> Raczkowska – Beksińska T.: By skorupka za młodu nie nasiąkła. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 5/1984

Ćwiczenia ruchowe trzeba uprawiać przez całe życie. Ten nawyk i zrozumienie jego sensu powinno się wpajać wychowanką. Musi on iść w parze z pewną świadomą dyscypliną, umiejętnością czynnego wypoczynku i relaksu. Podczas zajęć sportowych można np. nauczyć wychowanków podstawowych zasad postępowania przy podnoszeniu cięższych przedmiotów (zapobieganie dyskopatią i kontuzją), sposobów skutecznej asekuracji przy upadkach, elementów samoobrony.

Wychowawca ucząc zasad skutecznego działania i umiejętnego wypoczynku, musi wyjaśniać związki zachodzące między pracą a relaksem, rozluźnieniem i napięciem mięśni, zdolnością koncentracji i wiedzą a efektywnym działaniem. Zadając różne ćwiczenia, trzeba mieć na uwadze nie tylko doraźne korzyści, lecz także cele perspektywiczne, ważne w przyszłym samodzielnym życiu wychowanka.

Rozpatrując rolę wychowania fizycznego z punktu widzenia zaspokojenia potrzeb jednostki nieprzystosowanej społecznie trzeba stwierdzić, że uprawianie sportu dostarcza jej przeżyć związanych z dobrym samopoczuciem spowodowanym: „ a) wzmożonym tempem dynamiki ustrojowej; b) wrażeniami natury intelektualnej i estetycznej, jakie daje kontakt z przyrodą; c) przeżyciami emocjonalnymi, wynikającymi ze współżycia, współdziałania i współzawodnictwa; d) poczuciem bezpieczeństwa i bezpośredniości zadania; e) świadomości rosnącej własnej mocy i zaradności życiowej; f) jasno zarysowującymi się celami działania”.<sup>1</sup>

W większości placówek zajęcia odbywają się w formie grupowej. Dlatego ważnym problemem jest akceptacja jednostki przez grupę oraz problem wzajemnych interakcji.

Podsumowując można stwierdzić, iż niepodważalna wydaje się wartość sportu i rekreacji w wychowaniu młodego człowieka. Ogromną rolę sport i rekreacja mogą pełnić w profilaktyce uzależnień jak i eliminowaniu negatywnych postaw. „Podstawowym warunkiem wartości resocjalizacyjnych zajęć sportowych powinien być śmiech, zabawa, bogactwo doznań zmysłowych. Nade wszystko jednak ciepły i swobodny kontakt nauczyciela z wychowankami, z zachowaniem oczywiście pewnych kanonów dyscypliny”.<sup>2</sup>

Pisząc o dobroczynnym wpływie wychowawczym i resocjalizacyjnym sportu nie można nie wspomnieć, iż sport dostarcza nie tylko doświadczeń pozytywnych. Dla niektórych dzieci może być źródłem obniżającym gotowość do działania na rzecz innych, bywa powodem odrzucenia przez grupę, może wywołać uczucie braku bezpieczeństwa. Pewne wątpliwości odnośnie resocjalizacyjnej wartości sportu może również budzić uprawianie sportu kwalifikowanego. Codzienny intensywny trening wywołuje nie tylko zmęczenie

---

<sup>1</sup> Gilewicz Z.: Teoria wychowania fizycznego. PWN, W-wa 1954

<sup>2</sup> Damentko M.: Lekcje wf a higiena psychiczna uczniów. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 2/1986

fizyczne, ale i psychiczne a współzawodnictwo w zawodach powoduje narastające stany stresowe, szczególnie silne u młodocianych sportowców.

### **Bibliografia:**

1. Damentko M.: Lekcje wf a higiena psychiczna uczniów. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 2/1986
2. Firkowska – Minkiewicz A.: Rola czynników biopsychicznych w procesie wykolejenia nieletnich przestępców. Zagadnienia Wychowania a Zdrowie Psychiczne 5/1978
3. Gilewicz Z.: Teoria wychowania fizycznego. PWN, W-wa 1954
4. Konopczyński M.: Twórcza resocjalizacja – wybrane metody pomocy dzieciom i młodzieży. MEN Edition Spotkania 1996
5. Lipka M.: Zjawiska patologii społecznej wśród młodzieży. PWN, W-wa 1977
6. Pyka L.: Pedagogika resocjalizacyjna. WSPS, W-wa 1993
7. Raczkowska – Beksińska T.: By skorupka za młodu nie nasiąkła. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 5/1984
8. Wojtaś – Ślubowska D.: Tryb życia młodzieży szkół średnich. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2/1993