

UDC 371

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.4>

### **Dariusz W. SKALSKI**

Doktor Nauk Pedagogicznych, Kandydat Nauk o Kulturze Fizycznej, Inżynier Bezpieczeństwa Narodowego, Profesor Zwyczajny, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska;

Professor, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

**ORCID:** 0000-0003-3280-3724

### **Damian KOWALSKI**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdańsk, Polska

Magister Wychowania Fizycznego, Student Studiów Podyplomowych, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

**ORCID:** 0000-0002-4083-5710

### **Bohdan KINDZER**

Kandydat Nauk o Wychowaniu Fizycznym i Sporcie, Profesor Nadzwyczajny, Profesor Katedry „Szermierki, boks i narodowych sztuk walki”, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

**ORCID:** 0000-0002-7503-4892

### **Dariusz W. SKALSKI**

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Sciences in Physical Culture, National Security Engineer, Professor, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdansk, Poland;

Professor, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

**ORCID:** 0000-0003-3280-3724

### **Damian KOWALSKI**

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdansk, Poland

Master Of Physical Education, Postgraduate Student, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

**ORCID:** 0000-0002-4083-5710

### **Bohdan KINDZER**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor of the Department of “Fencing, Boxing and National Martial Arts”, Lviv State University of Physical Culture named after.

Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

**ORCID:** 0000-0002-7503-4892

## **WYBRANE ZAGADNIENIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI SZTUK WALKI W OKRESIE PANDEMII**

### **SELECTED ISSUES FROM HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF MARTIAL ARTS DURING A PANDEMIC**

*Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna jest bardzo potrzebna w życiu każdego człowieka. Pomaga utrzymać prawidłowe zdrowie fizyczne i psychiczne. Form aktywności jest bardzo dużo. Jednak badania pokazują, że ok. 40% Polaków nie uprawia*

żadnej aktywności fizycznej. Pod względem aktywności fizycznej Polska wypada poniżej średniej dla krajów Unii Europejskiej. Istotne jest, iż w ostatnich latach sport stał się bardzo popularny. Coraz większego znaczenia nabiera zdrowie utożsamiane z kondycją fizyczną, które oparte jest na rozwoju fizycznym, poprawie sprawności organizmu i jego wydolności. Aktywność ruchowa człowieka w zależności od wieku przejawia się w różnych formach. Realizując zainteresowania ruchowe, dokonujemy wyboru, jakie formy aktywności uznajemy za najbardziej odpowiednie dla nas. Jednak osobiste preferencje modyfikowane bywają także wpływami środowiska społecznego, które w konkretnych sytuacjach wymusza wybory związane z możliwościami i zapotrzebowaniem społecznym na danym terenie. Aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu. Pozwala młodym ludziom w sposób naturalny rozładować napięcia emocjonalne i chroni przed stresem. Budo (jap. wojenne drogi) jest zbiorem tradycji różnych wojennych dróg – metod, odmian, stylów i szkół sztuk walki. Jest drogą „wysiłku, wyrzeczeń i wytrwałości”. Pojęcie to sensu largo rozumiane jest niekiedy (głównie w obszarze kultury masowej) jako zespół różnych azjatyckich sztuk walki. Karta Budo stanowi zapis ogólnego kanonu etycznego, analogicznego do fair play w zachodnim świecie. Młodzież z potrzeby identyfikacji jest zwykle otwarta na wzorce kształtowane przez media. Młode pokolenia chętnie konsumują treści przekazywane przez kino, telewizję czy Internet. Właśnie dzięki rozwojowi Internetu i nieograniczonej dostępności filmów z pogranicza sztuk walki i kultury samurajskiej (także produkcji szkoleniowych) nastąpił w ciągu ostatnich lat wyraźny wzrost wiedzy o sztukach walki wśród społeczeństw zachodnich. Zainteresowanie sztukami walki ludzi w Europie wg Cynarskiego wynika z faktu, iż „ludzie chcą robić coś szczególnego, trochę egzotycznego. Wielu zajmuje się chińską filozofią albo japońską tradycją samurajską, zen”. Do podjęcia praktyki sztuki walki przyciąga ludzi zatem egzotyka i moda, a także aspekt samoobrony z mitem cudownej techniki.

**Słowa kluczowe:** edukacja zdrowotna, sztuki walki, pandemia, aktywność fizyczna.

*It has long been known that physical activity is very necessary in the life of every human being. It helps to maintain proper physical and mental health. There are many forms of activity. However, research shows that about 40% of Poles do not practice any physical activity. In terms of physical activity, Poland is below the average for the European Union countries. It is important that in recent years the sport has become very popular. Health identified with physical condition, which is based on physical development, improvement of the body's fitness and efficiency, is becoming more and more important. Depending on age, human physical activity manifests itself in various forms. By pursuing physical interests, we choose which forms of activity we consider the most appropriate for us. However, personal preferences are also modified by the influence of the social environment, which in specific situations forces choices related to the possibilities and social needs in a given area. Physical activity shapes fitness and endurance, which has a positive effect on the efficiency of mental and physical work and on the daily functioning of the body. It allows young people to relieve emotional tension in a natural way and protects against stress. Budo (Japanese martial ways) is a collection of traditions of various martial ways – methods, variations, styles and schools of martial arts. It is a path of "effort, sacrifice and perseverance". This term is sometimes understood (mainly in the area of mass culture) as a set of various Asian martial arts. The Budo Card is a record of the general ethical canon, analogous to fair play in the Western world. Young people, out of the need for identification, are usually open to patterns shaped by the media. Young generations eagerly consume content transmitted by cinema, television or the Internet. Thanks to the development of the Internet and the unlimited availability of films from the borderline of martial arts and samurai culture (including training productions), there has been a significant increase in knowledge about martial arts among Western societies in recent years. According to Cynarski, people's interest in martial arts in Europe stems from the fact that «people want to do something special, a bit exotic. Many are into Chinese philosophy or the Japanese samurai tradition, Zen». Therefore, exotics and fashion attract people to practice martial arts, as well as the aspect of self-defense with the myth of a miraculous technique.*

**Key words:** health education, martial arts, pandemic, physical activity.

## Wstęp

Pokonywanie własnej słabości w dojo (miejsce treningów) daje siłę przebicia pozwalającą pokonać przeciwności losu [2]. Długotrwałe cyzelowanie technik procentuje perfekcjonizmem i wytrwałością w życiu codziennym. Człowiek pewny swojej siły i zasad nie jest agresywny. Prócz tego w dojo jest możliwość pełnego odreagowania napięć i stresów w czasie treningu technicznego, a uspokojenia i wyciszenia wewnętrznego podczas medytacji. W sztukach walki często nie ma realnego (w sensie fizycznym) przeciwnika, w wielu przypadkach tym przeciwnikiem są ludzkie słabości czy negatywne emocje. Adept sztuk walki podejmuje zatem walkę z samym sobą. Ma przed sobą drogę, którą wskazuje mu mistrz – sensei, na której adept napotyka różne wyzwania i musi się z nimi zmierzyć. Podąża tą drogą w celu uzyskania psychofizycznej doskonałości, a tym samym wzmacnia własną osobowość.

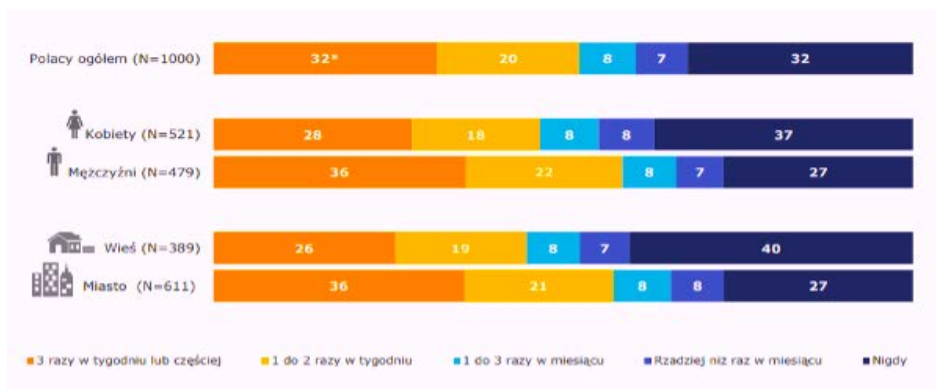
*Źródło: Aktywność sportowa Polaków Raport z badania TNS Polska Wrzesień 2019*

Co trzeci Polak nie podejmuje aktywności fizycznej. Najbardziej lubiane przez Pola-

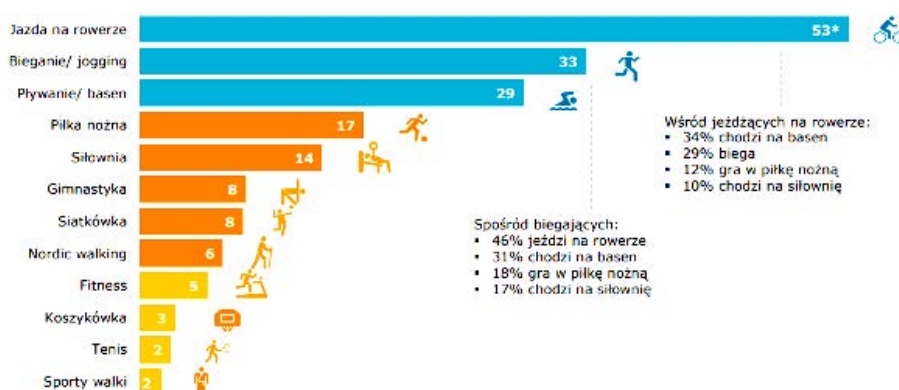
ków aktywności fizyczne to: jazda na rowerze (53% aktywnych fizycznie), bieganie (33%) oraz pływanie (29%). Wśród sportów zespołowych największą popularnością cieszy się piłka nożna (17%), siatkówka (8%), koszykówka (3%).

## Sztuki walki

Sztuki walki są jedną z wielu dyscyplin sportowych. Polegają one na nauce zadawania ciosów różnymi częściami ciała, tj. nogi, ręce, łokcie, a nawet specjalne przyrządy. Osoby często uczą się tego, by kontrolować swój umysł i ciało, a także czuć się pewniej w sytuacji zagrożenia (a to w dzisiejszych czasach jest bardzo istotne) [8]. Zdobytych umiejętności nie używa się, by kogoś pokonać, pokazać swoją siłę. Zwiększona siła fizyczna ma na celu rozwijać psychikę człowieka i jego poczucie bezpieczeństwa. Wiele osób ma problem, by odróżnić sporty walki od sztuk walki. Twierdząc, że jest to ta sama dyscyplina. Nie jest to prawidłowe stwierdzenie [4]. Głównie różnie je sam cel ich praktykowania. Sztuki walki to po prostu zwykle ich praktykowanie, jednostka się rozwija w sposób duchowy i osobowościowy. Nie ma tu tzw. sportowej rywalizacji, udawadniania kto jest lepszy. Natomiast sporty walki polegają na typowo-



Wykres 1. Aktywność sportowa Polaków w ciągu ostatnich sześciu miesięcy



Wykres 2. Popularne sporty wśród Polaków

Źródło: Aktywność sportowa Polaków Raport z badania TNS Polska Wrzesień 2019

wej rywalizacji, a przeciwnika wykorzystuje się, by wzajemnie się doskonalić i udowodnić kto posiada większe umiejętności. W sztukach walki zdobyte osiągnięcia czy medale nie są tak ważne, jak w sportach walki. Mają one bardziej charakter uroczysty. Jednostki trenujące sporty walki zdecydowanie bardziej cenią sobie swoje osiągnięcia, szczególnie to rzeczowe. Ich motywacja to głównie cel zewnętrzny, najczęściej chęć zdobycia kolejnej nagrody, co podniesie prestiż jednostki. Osoby ćwiczące sztuki walki

czepią motywację z wewnątrz siebie. Same pragną się doskonalić. Sztuki walki to bardzo ogólna nazwa, bowiem dyscyplina ta zawiera kilka odmian, które różnią się od siebie. Teraz krótko przedstawię kilka z nich. **KUNG-FU** – odmiana ta pochodzi z Chin. Ruchy wykonywane przez adeptów tej dyscypliny przypominają ruchy dzikich zwierząt, tj. lamparta, węża czy tygrysa. Dyscyplina ta charakteryzuje się ciekawą umiejętnością – rozbijaniem pięścią twardych przedmiotów. Sama nazwa w chińskim ozna-



Rysunek 1. Kung- fu

Źródło: <https://www.facebook.com/MizongQuan>



Rysunek 2. Karate

Źródło: <https://allegro.pl/oferta/naklejka-na-sciane-sport-sztuki-walki-karate-140cm-7222501648>





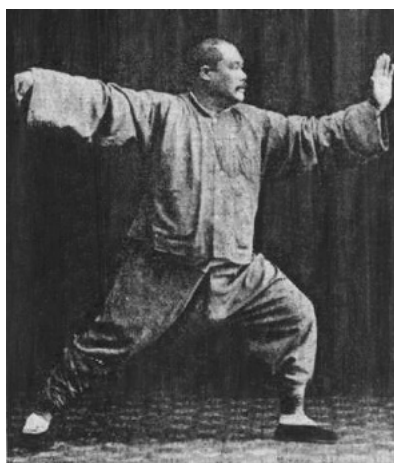
Rysunek 3. Judo

Źródło: <http://ukssadyba.pl/zajecia/judo/>



Rysunek 4. Aikido

Źródło: <https://blackbeltr.com/pl/aikido/>



Rysunek 5. Tai-chi

Źródło: <https://www.lekcjetaichi.pl/>



Rysunek 6. Ju-jitsu

Źródło: <http://fugetsu.pl/>

cza wysokie osiągnięcie umiejętności w jakiej dziedzinie.

**KARATE** – zostało stworzone przez mieszkańców Okinawy. Polega na samoobronie bez użycia broni. Wprowadza się ciosy – kopnięcia i uderzenia, a na koniec krzyczy się „kia”. Krzyk ma na celu dodać mocy oraz zdezorientować przeciwnika. Ciekawe są ćwiczenia tameshi-wari, które polegają na przełamaniu twardych przedmiotów kantem dłoni, pięścią lub głową.

**JUDO** – jest to sztuka walki, która została stworzona w Japonii jako sport przez Jigorō Kanō z Ju-jitsu. Judo to metoda ćwiczeń fizycznych, treningu moralnego i samoobrony. Ważne jest doskonalenie samego siebie, a zawarte jest to w regułach dyscypliny. Odnaleźć można ją w stopniach, które się uzyskuje trenując judo.

**AIKIDO** – sztuka walki, która ma na celu łączyć w harmonijny sposób ciało i umysł, główny jej cel filozofia rozwoju i pojmowania życia. Taktyka polega na wykonywaniu uników, zasłon czy dźwigni. Podstawowe obrona to zejście z linii ataku poprzez zwrot lub obrót ciała. Bardzo ważna jest szybkość, spostrzegawczość, koordynacja ruchowa.

**TAI-CHI** – dużo osób nie zalicza tej dyscypliny, jako sportu walki, lecz jako relaksacyjna forma lub medyczna gimnastyka. Charakteryzuje się powolnymi ruchami, przypominają figury walczących zawodników. Główny cel tai-chi to utrzymanie ciała w dobrej kondycji fizycznej oraz zachowanie harmonii między ciałem, a duszą. Ta dyscyplina jest szczególnie rekomendowana dla osób starszych bądź zestresowanych.

**JU-JITSU** powstała w XVII w Japonii. Jej motto to: ustąp, aby zwyciężyć. Jej ruchy są ustępliwe, łagodne i miękkie. W ju-jitsu są dźwignie, tuszenia, trzymania rąk itp. Działania te nie polegają, aby używać siły, lecz wykorzystać ruchy przeciwnika przeciw niemu samego.

**TAEKWONDO** – tradycyjna sztuka walki w Korei. W tej dyscyplinie walczy się za pomocą rąk i nóg. Mimo to angażowane jest całe ciało do ćwiczenia technik samoobrony. Nazwa *taekwondo* składa się z trzech fonetycznych elementów koreańskiej wymowy (hangul) wywodzących się z trzech znaków chińskich (hancha):

– taе (태 / 踏) oznaczającego stopę, uderzenie stopą lub system technik wykonywanych nogą ;



**Rysunek 7. Taekwondo**

Źródło: <https://ukorzeni.pl/styl-zycia-to-codzienna-sztuka-zycia-i-aktywnosc-fizyczna/taekwondo-na-czym-polega-i-dlaczego-warto-trenowac/>

– kwon (권 / 拳) oznaczającego pięść, uderzenie pięścią lub system technik wykonywanych pięścią;

– do (도 / 道) oznaczającego sztukę, drogę lub metodę wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikającej z doświadczenia umysłu i ciała.

MUAY THAI – to inaczej boks tajski. Jego podstawa to walka w klinczu uderzając łokciami, nogami oraz kolanami.

Cechy mistrza Muay Thai

Siła - przeciwnik musi dotkliwie odczuwać Twoje ciosy. Ich siła nie bierze się z rozmiaru mięśni, a z odpowiedniej techniki i dynamiki. Szybkość - najlepszą bronią jest zaskoczenie i dezorientacja. Wyprowadzaj ciosy z dużą szybkością i równie szybko wracaj do pozycji wyjściowej. Precyzja - nawet najsilniejszy cios na nic się zda, gdy nie osiągnie celu. Jeden precyzyjnie zadany cios ma większą wartość niż 10 chaotycznych uderzeń na oślep. Koordynacja - kluczem do zwycięstwa jest kontrola nad swoim ciałem. Utrzymanie właściwej pozycji, płynności ruchów, rytmu oddechu wymaga długiego treningu.

Pojęcie „sztuki walki” jest bardzo obszerne, a w swoim wachlarzu zawiera kilkanaście odmian pochodzących z różnych zakątków świata i różniących się od siebie. Łączy je to, że mogą składać się z następujących elementów: uderzenia pięścią lub łokciem, kopnięcia, chwytów, rzuty, duszenia, dźwignie oraz walki bronią. Obecnie walki dzieli się na kilka schematów: stójka/"parter" - ten podział dzieli systemy walki na oparte w większości technik na walce stojącej (np. aikido, taekwondo, karate) oraz oparte w większości technik na walce w pozycji leżącej (np. brazylijskie jiu-jitsu, zapasy); "uderzeniowe"/"chwytowe" (ang. striking/grappling) – ten podział rozdziela systemy oparte na ciosach ręką albo/i nogą (np. karate, boks tajski, capoeira) od chwytanych (ang. grapple - chwycić; np. brazylijskie jiu-jitsu, judo, aikido); "light-contact"/"semi-



**Rysunek 8. Muay thai**

Źródło: <https://ast.edu.pl/produkt/kurs-instruktora-muay-thai/>

contact"/"full-contact" – ten podział dzieli systemy walki w zależności od ilości zasad i ograniczeń oraz systemu treningowego:

– light-contact (lekkie kontaktowe) to systemy walk, w których nie stosuje się uderzeń na głowę, krocze itp., zazwyczaj zawodnicy noszą ochraniacze, a formuła zapewnia spore bezpieczeństwo walczących (np. poprzez karanie brutalnych ciosów/kopnięć);

– semi-contact (średnio kontaktowe) to systemy walk, w których zawodnicy nie posiadają tak wielu ochraniaczy, dopuszczone są kopnięcia/uderzenia na głowę, a sam proces treningowy zakłada sparingi i walki;

– full-contact (pełno kontaktowe) to systemy walk, zakładające walkę bez ochraniaczy lub z bardzo nielicznymi, z bardzo małą ilością ograniczeń (np. zakaz uderzeń w tył głowy czy dźwigni na stawy);

walka sportowa/samoobrona/systemy wojskowe (tzw. kombat) - ten podział dzieli systemy walki w zależności od przeznaczenia; walka bez broni/walka z bronią.

#### **Sztuki walki, a zdrowie**

Sztuki walki są jedną z form aktywności fizycznych. Nasze zdrowie, zarówno psychiczne i fizyczne często utorzamy z kondycją fizyczną [1]. Aktywność fizyczna zależy od wieku danej jednostki, młodzi częściej preferują sporty zespołowe, a starsze pokolenie np. spacer – wymagające mniej wysiłku. Ruch pozytywnie wpływa na naszą sprawność i wytrzymałość oraz w naturalny sposób rozładowuje emocje i eliminuje stres. „Współcześnie istnieją dwa kierunki rozwoju szkół walki. Pierwszy to utrzymanie tradycyjnych wartości i rozwój duchowy. W tę stronę kieruje się m.in. aikido, karate tradycyjne, kung-fu, a także inne tradycyjne szkoły, których proces treningowy w znacznej mierze nastawiony jest na rozwój duchowy, spokój, umiejętność kontroli umysłu, medytację, a w mniejszym, na brutalną walkę. Inne szkoły, takie jak większość szkół

kyokushin czy taekwondo, zostały zmuszone do rozbudowy procesu treningowego, aby być konkurencyjnymi wobec nowych systemów walki oraz zmieniających się wymagań”.

### Zainteresowanie sztukami walki

Sztuki walki z pewnością są sportem, który się dopiero rozwija. Dyscyplina ta nie jest tak powszechna jak piłka nożna czy siatkówka. Ludzie mieszkający w miastach częściej trenują ten sport. Jest to spowodowane łatwiejszym dostępem do odpowiedniego klubu. Mieszkańcy wsi częściej trenują sporty, gdzie niekoniecznie potrzebna jest im jakaś sala czy klub ze względu na utrudniony dostęp. Sztuki walki są sportem wybieranym częściej przez mężczyzn. Kobiety z kolei bardziej preferują takie sporty jak np. fitness, basen czy jazda na rolkach. Jednak przez ostatnie lata sztuki walki cieszą się zdecydowanie większym zainteresowaniem. Młodzi ludzie, którzy bardzo często swoje wzorce kształtują na mediach społecznościowych dzięki rozwojowi Internetu mają łatwiejszy dostęp do filmików czy poradników z tej właśnie dyscypliny sportowej. Tak naprawdę, to dzięki nagraniom wideo widzą jak naprawdę wyglądają sztuki walki. Młodzież zaczyna interesować ta dyscyplina i coraz częściej ją uprawiają. Cynarski twierdzi, że Europejczycy zaczynają się interesować sztukami walki, ponieważ „chcą robić coś szczególnego, trochę egzotycznego. Wielu zajmuje się chińską filozofią albo japońską tradycją samurajską, zen”. Społeczeństwo zaczyna interesować się tym sportem również ze względu na to, że staje się on coraz bardziej popularny, modny ale również jest egzotyczny. Natomiast ludzi coraz częściej interesuje również sama technika tego sportu oraz aspekt samoobrony [2]. Żyjemy w coraz bardziej niebezpiecznych czasach, a ludzie (szczególnie kobiety) pragną znać taktyki samoobronne.

### Ograniczenia uprawiania sportu przez COVID-19

Pandemia koronawirusa sprawiła, że każdy z nas zaczął ograniczać kontakty międzyludzkie.

Rozwijająca się epidemia sprawiła, że w Polsce trzeba było wprowadzić lockdown. Jedną z restrykcji było zamknięcie siłowni i różnych klubów sportowych [7]. Dla miłośników sportu z pewnością był to ogromny cios. Społeczeństwo stopniowo zaczęło prowadzić bierny tryb życia. Ludzie coraz rzadziej uprawiali aktywność fizyczną, mimo że wcześniej było to ich pasją. Aż 35% społeczeństwa w 2020 roku rzadziej trenowało niż przed epidemią. A 5% całkowicie zrezygnowało ze sportu. Niektórzy właściciele klubów sportowych, gdzie prowadzone są sztuki w czasie lockdownu próbowali na różne sposoby uporać się z tym problemem. Wykorzystywano do tego niedociągnięcia w przepisach. Bowiem każdy kto miał ochotę mógł uprawiać sporty walki, ale tylko jeśli miał swój sprzęt. „W jednym z centrów szkoleniowych codziennie jest zakłócany przebieg kursów sztuk walki. Z oświadczeń centrum szkoleniowego wynika, że obecnie nie prowadzi siłowni ani zajęć typu fitness, ale wyłącznie kursy sztuk walki oraz treningi funkcjonalne z wykorzystaniem sprzętu własnego uczestników zajęć, a działalność ta, jest zgodna z obowiązującymi przepisami”. Podczas wykonywanych kontroli zdarzyło się dużo nielegalnie działających klubów. Sztuki walki są sportem, który trzeba trenować w klubie specjalnie do tego przeznaczonym. Tylko tam są odpowiednie warunki do ćwiczeń, jest bezpieczeństwo. Ze względu na ewentualny wypadek nie ma możliwości, aby uprawiać ten sport w innym miejscu, np. w plenerze. Dodatkowo jest to charakterystyczny sport, gdzie zawodnicy muszą cały czas siebie wzajemnie dotykać. Jak wiadomo, wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, więc ewentualne ryzyko zakażenia jest większe niż np. podczas biegania. Miłośnicy sportów walki dla swojego bezpieczeństwa musieli ograniczyć swoje treningi. Ich dyscyplina jest szczególnie niebezpieczna.

### Literatura:

1. J. Bielski (1996). *Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo - Lider, Warszawa 1996, 33–37.
2. K. Rymarczyk (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka- o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg (52–71)*. W: R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko- dużo pomysłów. wybrane obszary wspomagania rozwoju*, Warszawa.
3. Praca zbiorowa pod red. N. Wolańskiego, *Czynniki rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 1981, 75–79.
4. J. Fugiel, K. Czajka, P. Połuszny, T. Sławińska, (2017). *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, MedPharm Polska, Warszawa, 75–98.
5. J. Górski (2021). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 11–32.
6. J. Cholewa, (2014). *Rekreacyjna aktywność fizyczna*, AWF Katowice, 11–15; J. Drabik, (1997). *Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki)*, Część III, AWF Gdańsk, 111–119.
7. *Kultura fizyczna i sport w zwierciadle nauk społecznych*, (2012). pod red. W. J. Cynarskiego, J. Kosiewicz, K. Obodyńskiego, Uniwersytet Rzeszowski, 5–9.
8. E. Madejski, J. Węglarz, (2013). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Impuls, Kraków, 7–11.