



REDAKCJA NAUKOWA

**Jerzy Telak
Dariusz Skalski
Ewa Zieliński
Dawid Czarnecki**

Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna

Wybrane zagadnienia

TOM 2

Gdańsk 2020



***Bezpieczeństwo, zarządzanie,
medycyna i kultura fizyczna***

Wybrane zagadnienia

TOM 2



***Bezpieczeństwo, zarządzanie,
medycyna i kultura fizyczna***

Wybrane zagadnienia

TOM 2

Redakcja naukowa

Jerzy Telak
Dariusz Skalski
Ewa Zieliński
Dawid Czarnecki

Gdańsk 2020

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu imienia Jędrzeja Śniadeckiego
w Gdańsku**

Recenzja

Igor Grygus
Jarosław Cytkowski

Sekretarz redakcji

Katarzyna Dzierżanowska

Korekta, skład i łamanie

Jerzy Telak
Radosław Zwara

Okładka

Dariusz Skalski

Zdjęcie na okładce

Dariusz Skalski

Zawartość tej monografii jest objęta Creative Commons 4.0 BY NC ND.
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>

Liczba znaków ze spacjami: 326 006
Liczba grafik: 19 x 1 000 znaków (ryczajt) = 19 000 znaków
Razem: 345 006 znaków
8,625 arkusza wydawniczego

Copyright © by Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2020

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. +4858 554 71 61
wydawnictwo@awf.gda.pl

ISBN 978-83-62390-35-9

Rola osobowości w procesie nabywania kultury fizycznej a edukacja zdrowotna. Wybrane zagadnienia

Dariusz Skalski¹, Paulina Kreft¹, Oksana Zabolotna²,
Arkadiusz Stanula³, Radosław Zwara¹

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Wydział Kultury Fizycznej, Katedra Sportu - Zakład Sportów Wodnych*

² *Humański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny w Humaniu (Ukraina)*

³ *Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Instytut Nauk o Sporcie, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, osobowość, edukacja zdrowotna, wychowanie zdrowotne

Streszczenie

Ruch jest postrzegany jako jeden z przejawów aktywności człowieka, w którym uwidacznia się cała różnorodność jego osobowości. Od prostych ruchów behawioralnych aż po niezwykle złożone czynności ruchowe wybitnego sportowca. Ruch może służyć rozrywce własnej lub innych, ma podnosić poziom sprawności fizycznej, wpływać na osiągnięcie specjalizacji sportowej oraz emocji współzawodnictwa. Ruch jest podstawowym czynnikiem kształtującym sprawność fizyczną. Stymulacja ruchem wpływa na rozwój anatomiczny mięśni, stawów i kości, na pobudzaniu dojrzewania ośrodków w mózgu i ośrodki nerwowe. Ruch wpływa także na wzrost wydolności i wzrost cech motorycznych, ale również ma niezwykle istotne znaczenie przy kształtowaniu osobowości człowieka już od najmłodszych lat.

Wstęp

Wychowanie fizyczne jest podstawą i fundamentem kultury fizycznej, na którym można budować uczestnictwo w sporcie, rekreacji fizycznej, turystyce czy też rehabilitacji¹. Jest częścią ogólnego procesu wychowawczego realizowanego wobec młodego pokolenia, a środkiem w realizacji wychowania fizycznego jest ruch i aktywność ruchowa w wyniku której następują zmiany w rozwoju fizycznym i sprawności fizycznej w pożądanym kierunku. Wychowanie fizyczne posiada własną metodykę pracy, własne formy organizacyjne jak: lekcje wychowania fizycznego, ćwiczenia śródlekcyjne, imprezy sportowo-rekreacyjne, turnieje itp. realizowane przy pomocy specjalnego sprzętu (pomocy dydaktycznych), urządzeń oraz pomieszczeń (sale sportowe, gimnastyczne, korekcyjne, baseny, korty), terenów sportowych (stadiony, boiska, ścieżki zdrowia, ścieżki rowerowe, tereny leśne, szlaki turystyczne, ostatnio budowane tzw. orliki itp.)².

¹ N. Wolański (red.), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1979, s. 105.

² L. Zarzecki, *Teoretyczne podstawy wychowania, teoria i praktyka w zarysie*, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Jelenia Góra 2012, s. 140.

Treści związane z wychowaniem fizycznym można zawrzeć w trzech obszarach:

- w zajęciach powinni uczestniczyć wszyscy uczniowie bez względu na sprawność fizyczną, ponieważ lekcje wychowania fizycznego mają swoje poznawcze, kształcące i wychowawcze cele, służą do nauczania ćwiczeń gimnastycznych, gier ruchowych (piłka siatkowa, ręczna, koszykowa, nożna), gier i zabaw ruchowych, ćwiczeń o charakterze porządkowym, oraz ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych,
- realizowane są przez szerokie grono nauczycieli wspieranych przez służbę zdrowia, w tym obszarze znajdują się takie zajęcia jak: ćwiczenia śródlecyjne, czuwanie nad prawidłową postawą uczniów na wszystkich lekcjach, rozwijanie zainteresowań kulturą fizyczną, spotkania z wybitnymi sportowcami, rozwijanie zainteresowań ideą olimpijską itp.,
- poprzez działalność szkolnego związku sportowego, szkolnych oraz międzyszkolnych klubów sportowych, poprzez udział uczniów w działalności klubów sportowych, w zawodach sportowych organizowanych na różnych poziomach mistrzostwa³.

Rozwój dziecka a kultura fizyczna

Wyznacznikiem rozwoju osobowości dziecka jest jego rozwój fizyczny i związana z nim sprawność fizyczna oraz rozwój umysłowy i przejawy zachowania się, umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków życia, zdolność podejmowania nowych zadań, zjawiające się nowe potrzeby i zainteresowania. Działalność wychowawcza rodziny i szkoły powinna być, więc skoncentrowana na wszechstronnym oddziaływaniu na dziecko, tak aby stworzyć mu jak najpełniejsze warunki rozwoju.

Moment przełomowym w rozwoju dziecka występuje z chwilą rozpoczęcia przez dziecko nauki szkolnej. Zmienia się wtedy codzienny tryb jego życia, nawiązuje ono nowe stosunki z otoczeniem (nauczycielem, zespołem nauczycieli, rówieśnikami), w jego życiu pojawia się nowe wyzwanie – obowiązek. Nowa sytuacja, nowe wymagania stawiane dziecku w związku z pracą szkolną i zdobywaniem wiedzy w szkole zaczynają w specjalny sposób kształtować jego osobowość. Zadaniem szkoły jest kierowanie wszechstronnym rozwojem dziecka, zarówno umysłowym, fizycznym, uczuciowym, społeczno-moralnym jak i estetycznym. Rozwój dziecka w wieku szkolnym nie przebiega jednak we wszystkich wymienionych wyżej płaszczyznach ani we wszystkich przypadkach jednakowo i jednolicie. Zależy on od wielu złożonych warunków, tj.:

- przygotowanie dziecka do rozpoczęcia nauki szkolnej,
- udział w zajęciach przedszkolnych,
- poziom dydaktyczno-wychowawczy pracy szkoły,
- życie i rozwój dziecka poza szkołą.

³ N. Wolański (red.), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1979, s. 105.

Wychowanie zdrowotne i fizyczne

Treści nawiązujące do kultury fizycznej i zdrowia mają charakter interdyscyplinarny. Zajmują się nimi lekarze, socjolodzy, psychologowie, pedagodzy i specjaliści od kultury fizycznej. Medycyna wskazuje na różnorodne możliwości stymulowania rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci i młodzieży, m.in. poprzez rozwijanie aktywności ruchowej, która zwiększa sprawność intelektualną. Aktywność fizyczna znakomicie likwiduje napięcia psychiczne, które przeżywają dorośli, jak i dzieci, wzmacnia układ kostno-mięśniowy. Należy zauważyć, że no. złamania i pęknięcia kości występują częściej u osób mało aktywnych fizycznie, niż uprawiających sport. Aktywność fizyczna jest, więc naturalnym czynnikiem kształtowania odporności organizmu na różne choroby⁴.

Wychowanie zdrowotne realizują różne instytucje, m.in. personel pedagogiczny, służba zdrowia, organizacje, stowarzyszenia i przede wszystkim rodzice⁵. Nowym celem wychowania fizycznego jest sprzyjanie prawidłowej budowie ciała chłopców i dziewcząt oraz rozwijanie w nich sprawności fizycznej jak również podnoszenie odporności organizmu i wyrobienie dobrych nawyków czynnej rekreacji, a tym samym zachęcanie do uprawiania sportów⁶.

Osobowość, a wychowanie fizyczne

Nikogo chyba nie trzeba dzisiaj przekonywać, jak ważną rolę spełnia sport w codziennym życiu człowieka i jak ogromny wpływ ma na kształtowanie postawy i sprawności fizycznej młodych ludzi oraz na „rzeźbienie” ich osobowości i tożsamości. W toku przyswajania kultury fizycznej przez jednostkę odbywa się proces formowania osobowości, który polega na internalizacji wybranych elementów tej dziedziny kultury. Gdy jej elementy staną się własnością jednostki, zostaną uznane za własne czy też osobiste, można mówić wtedy, że jednostka charakteryzuje się określoną postawą wobec kultury fizycznej, charakteryzującą się określonymi motywacjami, poglądami i gotowością do charakterystycznych zachowań. Jednak w życiu społecznym chodzi nie tylko o postawy, ale przede wszystkim o zachowania, eksternalizację, tj. przejawianie zinternalizowanych treści kultury fizycznej w praktyce społecznej.

Uczeń metodą prób i błędów eliminuje doświadczenia przykre, które odczytuje jako kary, deprywację, natomiast wzmocnieniu ulegają zachowania przynoszące nagrody i gratyfikacje. W wyniku takiego instrumentalnego uczenia się, w wyniku odrzucania tego, co jest dla niego złe, a zachowywania tego, co dobre, kształtuje swoją osobowość. Człowiek unikając potępienia zbiorowości, uczy się zachowań akceptowanych, spełnia oczekiwania społeczne i kulturowe oraz w ten sposób kształtuje swoją osobowość.

⁴ L. Zarzecki, *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012, s. 135.

⁵ Ibidem, s. 138

⁶ J. Górniewicz, *Teoria wychowania (wybrane problemy)*, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn 2008, s. 54.

W starożytności łączono ćwiczenia fizyczne z nabywaniem takich właściwości jak odwaga czy dyscyplina. Oprócz niezliczonej ilości gier i zabaw ustalono program wychowania gimnastycznego⁷. Do pentathlonu, czyli najtrudniejszej konkurencji sportowej należało: skakanie, bieganie, rzucanie dyskiem i dzidą oraz mocowanie się. Zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych zapewniało młodym ludziom zdrowie, dawało radość życia, zadowolenie i spokój wewnętrzny. Zaszczepiona od początku postawa aktywności życiowej chroniła od lenistwa i ociężałości, wyrabiała energię i przedsiębiorczość. Starożytni Grecy rozumieli doskonale, że sama sprawność fizyczna nie stanowi ideału – musi łączyć się z pięknem moralnym. Ideał piękna ze szlachetnością nazwali kalokagathia (kalos – piękny; agathos – dobry). Dlatego wpajano młodym ludziom zdrowe zasady moralne, przyuczano do postępowania skromnego i pełnego umiarkowania⁸.

Wykorzystując lekcje wychowania fizycznego i naukę np. gry w koszykówkę (dyscypliny zespołowe), można w naturalny sposób zwrócić uwagę na relacje współpracy w grupie, na fakt, że wynik zespołu nigdy nie zależy tylko od jednostki, choćby najwybitniejszej. Jest to momencie, w którym nauczyciel ma niepowtarzalną szansę, bez ideologicznych obciążeń, zwrócenia uwagi swoich wychowanków na godność człowieka w kontekście szanowania przeciwnika na boisku – arenie sportowej. Nigdzie więcej nie nadarzy się wychowawcom tak bezpieczna okazja pracy nad poczuciem własnej wartości i samooceny wychowanków jak przy podsumowywaniu rywalizacji sportowej⁹. Umiejętność wygrywania jest nie mniej ważna niż umiejętność godzenia się z porażką. Zawody i turnieje nie zawsze o najwyższą stawkę dają taką bezpieczną sposobność. Należy pamiętać, że wychowanie fizyczne to nie tylko lekcje w szkołach. To również, a może nawet przede wszystkim, ukierunkowana część wychowania rodzinnego – domowego.

Wpływ rodziny na osobowość

Zadaniem rodziców i szkoły jest tak kształtować osobowość dziecka, aby nie dopuścić do pojawienia się problemów wynikających z błędów wychowawczych, które często bywają nieodwracalne. Rodzice poprzez własne zainteresowanie sportem, mogą zachęcać dziecko do aktywności, dawanie dobrego przykładu dzieciom jest niezbędne. Dziecko opiera swoje kształcenie na wartościach wyniesionych z domu rodzinnego, jeżeli rodzice już od małego wpajają pozytywny stosunek do aktywności fizycznej, a przy tym sami ją realizują, skutkuje to w pozytywnie na kontakt dziecka w wieku starszym z wybranym sportem. Dziecko czuje się bezpieczniejsze, ponieważ jest to dyscyplina mu bliska, znana, dlatego radzi sobie lepiej z pokonywaniem własnych słabości, łatwo nawiązuje pozytywne relacje z rówieśnikami. Nie ma poczucia

⁷ S. Fundowicz, *Prawo sportowe*, Wolters Kluwer business LEX, Warszawa 2013, s. 23.

⁸ W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka Greckiego*, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001.

⁹ W. Osmólski, *Zaniedbane drogi wychowania- zagadnienia wychowania fizycznego*, Zakład Graficzny tygodnika naukowego „Medycyna”, Warszawa 1928.

„gorszego, słabego” i szybko akceptuje porażki, a uprawianie sportu działa na nie w większości przypadków motywująco, a nie uwsteczniająco.

Pożądana jest również sytuacja, w której dziecko może rozładować swoje emocje w sporcie, którego walory wychowawcze mogą być środkiem świadomego oddziaływania pedagogicznego. Sport zaspokaja wiele potrzeb, zwłaszcza młodego człowieka. Kształtuje prawidłowe nawyki i umiejętności, hartuje, sprzyja rozwojowi osobniczemu i zaspokaja potrzeby psychologiczne. Pomaga przezwyciężać własne słabości, pokonywać przeszkody i dochodzić do sukcesów.

Można wymienić sporo powodów, które w kulturze fizycznej, które prowadzą do:

- wspomaganie procesów nabywania postaw prospołecznych,
- podnoszenia poczucia własnej wartości i wiary we własne siły,
- umożliwienie pozytywnego rozładowania napięć psychicznych, złości i agresji,
- obniżenia poziomu stresu,
- poprawy stosunków między dorosłymi a dziećmi,
- poprawy samooceny
- rozwijanie samodyscypliny,
- kształtowanie motywacji do zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań godzących w zdrowie,
- łagodzenie objawów depresyjnych,
- kształtowanie pozytywnych cech charakteru takich jak ambicja, systematyczność,
- odpowiedzialność, pewność siebie, zdyscyplinowanie, zrozumienie i akceptowanie innych ludzi, rozwijanie kontroli¹⁰.

Rola wychowawcy

Rolą wychowawcy, wykorzystując wszelkie wartości, jakie niesie ze sobą wychowanie fizyczne, jest wsparcie i ugruntowanie postaw otwartych na czerpanie owych wartości oraz umożliwienie zmiany tożsamości wychowanka. Wychowanie fizyczne jako proces kształtowania tego obszaru naszej tożsamości, jest szansą dla wychowawcy na zdobycie autorytetu pozwalającego twórczo wpłynąć na młodego człowieka. Wychowanie fizyczne, z natury obciążone systematyczną pracą i wysiłkiem fizycznym z jednoczesnym podaniem ręki, pokierowaniem, pomocą w odpowiednim wyborze, stworzeniem bądź pokazaniem odpowiednich możliwości, zachętą do działania, obiektywną i rzetelną oceną, a nie sankcjami i karaniem, to podstawowa sportowa płaszczyzna oddziaływań wychowawczych. Zajęcia wychowania fizycznego kształtują pozytywne zachowania prozdrowotne, np. unikanie zachowań niszczących zdrowie, wyrabianie pozytywnych cech charakteru, tj. ambicji, systematyczności, pewności siebie, zdyscyplinowania, zrozumienia, a także akceptowania innych ludzi.

¹⁰ K. Sas-Nowosielski: *Mity i fakty resocjalizacji poprzez kulturę fizyczną*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowie”, 2001, nr 11.

W realizowaniu i propagowaniu kultury fizycznej i zdrowotnej niezmiernie ważna jest rola nauczyciela. Funkcjonuje on jako wzór osobowy wobec uczniów, a często i szerszego środowiska. Jego codzienna praca jest związana z realizacją ważnych zadań wychowawczych przekładających się na kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych oraz w obszarze kultury fizycznej. Nauczyciel rozmiłowany w turystyce, sporcie, higienie będzie popularyzatorem i krzewicielem kultury fizycznej i zdrowotnej. Dotyczy to nie tylko nauczycieli w-f ale szerokiego grona nauczycieli innych specjalności¹¹.

Podczas realizacji przedmiotu w-f jest okazja do prowadzenia edukacji moralnej. Przecież na boisku zawsze powinno obowiązywać przestrzeganie zasady fair play. Uczestnictwo w różnorodnych formach zajęć sportowych może prowadzić do wspomagania procesu kształtowania postaw prospołecznych, podnoszenia poczucia własnej wartości i wiary we własne siły. W działaniach zespołowych rozwija się w dziecku poczucie odpowiedzialności za siebie i innych¹².

Każdy człowiek cechuje się własną, „wypracowaną” osobowością, w związku z tym najważniejszym czynnikiem przejawiającym się w jej kształtowaniu będzie tzw. „aktywność własna”. Już na etapie wczesnego dzieciństwa człowiek uczy się otaczającego świata poprzez kontakt, rozwija swoje zainteresowania, a co za tym idzie, kształtuje swoje postawy obcując ze środowiskiem. Tak nabyte doświadczenia procentują w przyszłości umiejętnością nabywania odpowiednich relacji międzyludzkich, ułatwiają podejmowanie i realizację sytuacji problemowych, a także wpływa na ogólny zarys osobowości. Bardzo duży wpływ na wychowanka wywierają osoby dla niego ważne – głównie rodzice, rodzeństwo, dalsi krewni i bliscy koledzy czy koleżanki¹³.

Osobowość według Zygmunta Freuda

Według austriackiego psychiatry Zygmunta Freuda osobowość posiada trzelementową strukturę. Pierwszym z nich jest tzw. **id**, które jest kumulacją biologicznie nabytych potrzeb i popędów. To temu elementowi przypisuje Freud podstawowe znaczenie w aktywności ludzkiej. Drugi element nazywa „**superego**”, który powstaje w wyniku oddziaływania społecznego, przekazywania kultury, nacisków społeczno-kulturowych. Ten element osobowości, nazywany przez innych sumieniem, odpowiada za układanie pozytywnych relacji z otoczeniem społecznym i stanowi zabezpieczenie przed wyłącznie egoistycznym i hedonistycznym zaspakajaniem popędów¹⁴. Polega na respektowaniu obowiązujących norm życia społecznego i brania pod uwagę

¹¹ L. Zarzecki, *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012, s. 140.

¹² P. Wróblewski, *Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole*, Ośrodek Rozwoju i Edukacji, Warszawa 2015, s. 63.

¹³ Z. Krawczyk, *Studia z filozofii i socjologii kultury fizycznej*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1978, s. 81.

¹⁴ J. Laplanche, B. Pontalis, *Słownik psychoanalizy*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.

potrzeb innych członków zbiorowości. W tak rozumianej osobowości mamy do czynienia z nieustannym napięciem między „id” i „superego”. Popędy często popychają do zachowań niezgodnych z obowiązującymi wzorami zbiorowości i wtedy mamy do czynienia z poczuciem winy, natomiast respektowanie wzorów życia społecznego powoduje odbieranie kultury jako nie tylko symbolicznego, kagańca nakładanego jednostce i uniemożliwiającego zaspokajanie naturalnych potrzeb. W ten sposób tworzy się trzeci element osobowości, który stanowi charakterystyczny wynik uzgodnień wewnętrznych między naturalnymi potrzebami i popędami, a określonymi wymaganiami społeczeństwa i kultury, nazywany przez Freuda „ego”. „Ego” to właśnie ta osobnicza osobowość, która powstała w wyniku skomplikowanego procesu uzgadniania między potrzebami biologicznymi a tym, co narzuca i czego oczekuje społeczeństwo¹⁵.

Zakończenie

Warto podkreślić, iż zarówno proces tworzenia artystycznego jak i zajmowanie się działalnością sportową wpływa na rozwój osobowości, jeżeli założy się dobrowolność wypływającą z auto kreacji, radości życia i relaksu. Ma to swoją wymowę także z tego względu, że uprawianie sportu kwalifikowanego przypada na okres dojrzewania jednostki, w którym zachodzą największe zmiany w rozwoju bio-psycho-społecznym jednostki. Osobowość każdego człowieka jest strukturą niezwykle złożoną. Jej ostateczny kształt uwarunkowany jest wrodzonymi właściwościami biologicznymi, jak również doświadczeniami psychicznymi. Na pewno sprawą istotną jest to, że obie interesujące nas formy działalności wymagają pewnych predyspozycji, uzdolnień, ciężkiej pracy. Jak twierdzą trenerzy, osiągnięcie sukcesu w sporcie wymaga posiadania osobowości zintegrowanej decydującej o wysokiej odporności na stres.

Rola osobowości w procesie nabywania kultury fizycznej jest znacząca dla każdego ucznia. Sport czy jakakolwiek aktywność dziecka powoduje rozwijanie nie tylko fizyczności, ale i umysłu i duchowości wewnętrznej. Narusza wszystkie aspekty życia codziennego. Pomaga rozwiązywać problemy osobiste, ale też uczy, jak radzić sobie w mniej komfortowych sytuacjach życia. Dziecko nie reaguje paniką na napotkane przeszkody, niepowodzenia, lecz stawia im czoło. Jest bardziej zaradny i odporny na stres. Przez sport pozbywa się nagromadzonych złych emocji – jak gniew, smutek czy poczucie bezradności. Aktywność taka jak wychowanie fizyczne to nabywanie wiadomości i umiejętności dotyczących troski o swój rozwój, zdrowie, sprawność fizyczną i dobre samopoczucie psychiczne, realizowane w różnych kontekstach życia codziennego, na różnych etapach życia osobniczego¹⁶.

Piśmiennictwo

¹⁵ C. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 1994.

¹⁶ Z. Klemensiewicz, *Wybrane zagadnienia metodyczne z nauczania gramatyki*, Wydanie 2, PZWS, Warszawa 1959, s. 30–31

Publikacje

1. Fundowicz S., *Prawo sportowe*, Wolters Kluwer Business LEX, Warszawa 2013.
2. Górniewicz J., *Teoria wychowania (wybrane problemy)*, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn 2008.
3. Hall C., Lindzey G., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 1994.
4. Jaeger W., Paideia, *Formowanie człowieka Greckiego*, Fundacja Aletheia, Warszawa 2001.
5. Klemensiewicz Z., *Wybrane zagadnienia metodyczne z nauczania gramatyki*, Wydanie 2, PZWS, Warszawa 1959.
6. Krawczyk Z., *Studia z filozofii i socjologii kultury fizycznej*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1978.
7. Laplanche J., B. Pontalis B., *Słownik psychoanalizy*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.
8. Osmólski W., *Zaniedbane drogi wychowania – zagadnienia wychowania fizycznego*, Zakład Graficzny tygodnika naukowego „Medycyna”, Warszawa 1928.
9. Sas-Nowosielski K., *Mity i fakty resocjalizacji poprzez kulturę fizyczną*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowie”, 2001, nr 11.
10. Wolański N. (red.), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1979.
11. Wróblewski P., *Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole*, Ośrodek Rozwoju i Edukacji, Warszawa 2015, s. 63.
12. Zarzecki L., *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012.