

KARATE KYOKUSHIN JAKO FORMA SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

*dr hab. Kazimierz Witkowski**, *prof. nadzw., dr Paweł Adam Piepiora**, *mgr Michał Dula**

Wprowadzenie

Prawidłowe i zgodne z powszechnie przyjętymi normami wykorzystywanie czasu wolnego niesie ze sobą wiele korzyści. Możemy je rozpatrywać z punktu widzenia funkcji, jakie spełnia on w naszym życiu. W literaturze można znaleźć różne klasyfikacje funkcji czasu, jednakże są one mocno do siebie zbliżone. Wyróżnia się trzy funkcje: wypoczynek, rozrywkę i rozwój zainteresowań¹. Korska obok wypoczynku, rozrywki, rozwoju zainteresowań i uzdolnień wskazuje jeszcze funkcję społecznie aktywizującą². Polega ona na odnajdywaniu, przez dzieci i młodzież, swojego miejsca w społeczeństwie, poprzez podejmowanie różnych czynności i działań w czasie wolnym.

Czas wolny możemy rozpatrywać również w szerszym ujęciu analizując jego aspekty, które czynią zeń nie tylko zjawisko o charakterze społecznym, lecz nadają mu właściwości szczególnego środka wychowawczego. Są to aspekty: socjologiczno-ekonomiczny, psychologiczny, higieniczno-zdrowotny i pedagogiczny³. Teoretyczne wyodrębnienie poszczególnych funkcji i aspektów czasu wolnego nie znajduje odzwierciedlenia w rzeczywistości. W życiu codziennym występują one zazwyczaj razem, uzupełniając się i przenikają wzajemnie⁴.

Karate na przestrzeni wielu set lat pełniło różne funkcje w życiu ludzi. Było sztuką walki służącą obronie przed najeźdźcami, sposobem na utrzymanie tężyzny fizycznej, nośnikiem kultury i tradycji. Współcześnie, przez większość ludzi postrzegane jest jako sport. Twórcy karate oraz ludzie kontynuujący ich filozofię podkreślają, że jest ono przede wszystkim walką samego z sobą, pokonywaniem własnych słabości i ułomności. Sport ten ma nie tylko kształtować cechy fizyczne ale także pozwolić ćwiczącym na zajrzenie w głąb siebie, odnalezienie właściwej drogi i wartości, którymi należy się kierować w życiu codziennym^{5,6,7}.

* *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Nauk o Sporcie, Katedra Dydaktyki Sportu, Zespół Sportów Walki.*

¹ I. Kielbasiewicz-Drozdowska, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji*, [w:] W. Siwiński, I. Kielbasiewicz-Drozdowska: *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF Poznań 2001.

² A. Korska, *Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznania*, [w:] „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2006/10 str. 33-37.

³ *Ibidem*, s. 33-37.

⁴ B. J. Kunicki, *Społeczne bariery rekreacji fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1984.

⁵ P. Piepiora, Z. Piepiora, *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niju-kun on the example of shotokan style* [w:] D. Sokołowska (red.), Wyd. WSWFiT, Białystok Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, vol. 16, nr 2/2016, s. 45-51.

⁶ P. Piepiora, Z. Piepiora, *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.

⁷ P. Piepiora, K. Witkowski, *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] S. Badura, M. Mokrys (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.

Celem tej pracy jest przedstawienie karate kyokushin jako formy spędzania czasu wolnego. Karate kyokushin to dyscyplina wpływająca na wszechstronny rozwój człowieka, nie tylko fizyczny ale również psychiczny. Karate kyokushin to też forma rekreacji, forma spędzania wolnego czasu.

Metodologia badań

Przyjęto do weryfikacji następujące tezy:

- treningi karate kyokushin kształtują charakter oraz wpływają pozytywnie na osobowość i psychikę ćwiczących,
- karate kyokushin pozwala ćwiczącym na relaks, wypoczynek i odprężenie,
- karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych,
- karate kyokushin jest nośnikiem powszechnie uznawanych wartości.

Na potrzeby tego badania – odniesienia teorii czasu wolnego do konkretnej formy rekreacji – dokonano sparowania poszczególnych funkcji i aspektów. Przedstawiono te zagadnienia w następującym zestawieniu: funkcja wypoczynkowa z aspektem higieniczno-zdrowotnym; funkcja rozrywkowa z aspektem psychologicznym; funkcja społecznie aktywizująca z aspektem socjologicznym; funkcja rozwoju zainteresowań z aspektem pedagogicznym, który w gruncie rzeczy stanowi treść ideową dla wszystkich czterech funkcji. W tym celu autorzy przygotowali specjalną ankietę składającą się z piętnastu zagadnień.

W badaniu wzięło udział 120 osób w wieku od 13 do 19 lat. Struktura demograficzna badanej grupy z uwzględnieniem płci przedstawia się następująco: 43 osoby w wieku 13 – 14 lat (w tym 21 dziewcząt i 22 chłopców), 39 osób w wieku 15 – 16 lat (w tym 19 dziewcząt i 20 chłopców), 38 osób w wieku 17 – 19 lat (w tym 17 dziewcząt i 21 chłopców). Skład badanej grupy z procentowym zestawieniem komponentów przedstawia tabela 1.

Tabela 1.

Struktura demograficzna badanej grupy

WIEK	Liczba dziewczęta	Liczba chłopców
17 – 19 lat	17 osób (14,2%)	21 osób (17,5%)
15 – 16 lat	19 osób (15,8%)	20 osób (16,7%)
13 – 14 lat	21 osób (17,5%)	22 osoby (18,3%)
RAZEM	57 osób (47,5%)	63 osoby (52,5%)

Źródło: opracowanie własne.

W badaniu wzięły udział osoby trenujące karate kyokushin w klubach zlokalizowanych w południowo – zachodniej Polsce. Liczba ćwiczących osób z poszczególnych miast, które uczestniczyły w badaniu, przedstawia się następująco: 24 osoby z Legnicy, 18 osób Wrocławia, 17 osób Zielonej Góry, 15 osób z Kamiennej Góry, 13 osób z Dzierżoniowa, 12 osób ze Świdnicy, 12 osób z Wołowa i 9 osób Siechnic.

Zdecydowana większość osób biorących udział w ankiecie rozpoczęła treningi karate kyokushin między 7 a 14 rokiem życia. Niemalże połowa badanych trafiła do dojo między 10 a 12 rokiem życia. Całość wyników kształtuje się następująco: 8% badanych rozpoczęło treningi w wieku 7 lat, 7% w wieku 8 lat, 8% w wieku 9 lat, 17% w wieku 10 lat,

20% w wieku 11 lat, 21% w wieku 12 lat, 11% w wieku 13 lat, 3% w wieku 14 lat. 5% pytanych osób rozpoczęło treningi przed 7 lub po 14 roku życia.

Wyniki

Pytanie pierwsze – jak często uczestniczysz w treningach karate kyokushin? – uzyskano następujące wyniki: 8% respondentów odpowiedziało, że w zajęciach uczestniczy rzadziej niż dwa razy w tygodniu, 32% dwa razy w tygodniu, 43% trzy razy w tygodniu, a 17% cztery razy lub częściej. Wśród 38 osób, które zadeklarowały, że trenują dwa razy w tygodniu, 31 miało 16 lat lub mniej. W grupie 20 osób trenujących najczęściej (cztery razy w tygodniu lub częściej) aż 15 osób to byli chłopcy z najwyższego przedziału wiekowego (17 – 19 lat).

Pytanie drugie – ile średnio, jednorazowo poświęcasz czasu na trening karate kyokushin? – otrzymano następujące dane: najczęściej padającą odpowiedzią, wskazaną przez 39% osób, było 1 – 1,5 godziny, 29% zaznaczyło że treningi trwają od 1,5 do 2 godzin, a najrzadziej padającymi odpowiedziami były treningi trwające poniżej godziny i powyżej dwóch godzin, odpowiednio 13% i 19% pytanych.

Na pytanie trzecie, uzyskano informacje dotyczące sprzętu sportowego używanego podczas treningów karate kyokushin. Z odpowiedzi wynika, że podczas zajęć najczęściej wykorzystuje się: ochraniacze na golenie 73%, materace 62%, kaski 55%, tarcze do uderzania 52%, „łapki” do uderzania 46%, ochraniacze na korpus 40%, worki treningowe 28%. 21% respondentów wskazało na inny sprzęt używany podczas treningów. Najczęściej wymienianymi przyrządami w tej grupie były: hantle, skakanki, pasy, kij, suspensoria, rękawice, szarfy, hula-hop. Odpowiedzi na pytanie czwarte w formie graficznej przedstawia.

Pytanie czwarte – czy klub karate kyokushin umożliwił Ci branie udziału w innych formach rekreacji, a jeśli tak to w jakich? – karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych. Najczęściej podawanymi odpowiedziami na to pytanie były: zajęcia na basenie 52%, zajęcia na siłowni 38%, piłka nożna 37%, biegi 35%, sumo 31%, koszykówka 28%, gry i zabawy sportowe 26%, sauna 16%, wspinaczka skałkowa na ścianie 8%, strzelanie z łuku 8%.

Pytanie piąte – czy w związku z treningami karate kyokushin miałeś okazję uczestniczyć w wyjazdach poza miejsce zamieszkania? Jeśli tak, to jaki miały one charakter? – 85% ankietowanych wyjeżdżało na zawody karate w Polsce, 52% uczestniczyło w wyjazdach na letnie obozy, 44% w wyjazdach na zimowe obozy, 22% brało udział w wycieczkach w gronie kolegów z klubu, 12% wyjeżdżało na zawody do innych krajów. 12% ankietowanych odpowiedziało, że treningi karate nie wiązały się dla nich w żaden sposób z wyjazdem poza miejsce zamieszkania.

Pytanie szóste miało formę otwartą. Ankietowani w tym pytaniu wypowiedzieli się na temat – jaką rolę w ich życiu odgrywa karate kyokushin. Badani podawali różne funkcje oraz korzyści i przyjemności, jakie wiążą się z uczęszczaniem na zajęcia. Motywami najczęściej przewijającymi się wśród odpowiedzi było to, że treningi karate kyokushin są formą spędzenia wolnego czasu, szkołą życia, kształtują dyscyplinę, pozwalają zmierzyć się z innymi jak i z samym sobą. Badane osoby wskazywały również, że treningi pozwalają na kształtowanie sylwetki ciała i utrzymanie kondycji fizycznej na odpowiednim poziomie.

Pytanie siódme. Respondenci wskazywali, z jakimi elementami kultury japońskiej mieli okazję zapoznać się w związku z przynależnością do klubu karate kyokushin. Wszyscy respondenci odpowiedzieli, że w związku z treningami mieli kontakt z językiem japońskim. Taki stan rzeczy jest wynikiem tego, że podczas zajęć, komendy wydawane są właśnie w tym języku. Jest on również używany do liczenia, a także do nazywania poszczególnych technik, pozycji itp. 65% ankietowanych miało okazję przybliżyć sobie kulturę Dalekiego Wschodu oglądając filmy o Japonii. 46% osób uczestniczyło lub oglądało pokazy origami (sztuki składania papieru). 37% badanych jadło japońskie dania. Dla 32% ankietowanych karate było inspiracją do oglądania japońskich filmów a dla 29% do słuchania japońskiej muzyki. 22% osób odpowiedziało, że miało kontakt z kulturą japońską pod innymi formami. Najczęściej podawanymi tutaj odpowiedziami było: oglądania lub używanie typowych japońskich przedmiotów (pałeczek do jedzenia, naczyń, mieczy, bębnów), uczestniczenie w pokazach lub oglądanie pokazów (kaligrafii, parzenia herbaty, układania kwiatów), poszukiwanie informacji o Japonii w internecie.

Pytanie ósme – jakie funkcje w twoim życiu spełnia karate kyokushin? – uzyskałem następujące wyniki: 94% pytanych przypisało karate funkcję obronną, 67% wychowawczą, 61% rozwoju zainteresowań, 36% integracyjną, 32% poznawczą, 22% wypoczynkową, 16% zdrowotną i 7% aktywizującą.

Pytanie dziewiąte – która z funkcji karate kyokushin jest według ciebie najważniejsza? –uzyskano następującą hierarchię funkcji: 47% osób uznało, że funkcja obronna jest najważniejsza, 42%, że wychowawcza, 8%, że zdrowotna a 3%, że integracyjna.

Pytanie dziesiąte – jakich urazów doznałeś podczas treningów? Ankietowani wskazywali na urazy: 62% ćwiczących miało zadrapania i otarcia naskórka, 37% siniaki, 6% pęknięcia i złamania kości, 3% skręcenia i zwichnięcia stawów. 6% respondentów wskazało na inne urazy, wśród których pojawiały się takie odpowiedzi jak: naciągnięcia i naderwania mięśni, stłuczenia, wstrząs mózgu. 16% ankietowanych w trakcie treningów karate nie doznało żadnych urazów.

Analizując pytanie jedenaste – jak karate kyokushin wpłynęło na Twój stan zdrowia? – uzyskano następujące wyniki: 32% osób odpowiedziało – mój stan zdrowia polepszył się, 20% odpowiedziało – mój stan zdrowia pozostał bez zmian, 8% odpowiedziało – mój stan zdrowia pogorszył się, a 40% zaznaczyło odpowiedź, że nie ma zdania na ten temat.

Pytanie dwunaste – czy treningi karate kyokushin pozwalają odreagować stres i zmęczenie związane ze szkołą i codziennymi obowiązkami? – uzyskano odpowiedź, że jest to sport pozytywnie wpływający na samopoczucie. W pytaniu tym chodziło o zmęczenie psychiczne, określane w literaturze także jako znużenie. Pojawia się ono najczęściej w wyniku pracy umysłowej, intelektualnej, nauki a także przy długotrwałym używaniu komputera oraz przy wykonywaniu innych czynności wymagających wysokiej koncentracji i małego zaangażowania układu ruchu. 80% ankietowanych odpowiedziało tak – karate pozwala odreagować stres i znużenie, 8% odpowiedziało nie, a 12% odpowiedziało nie mam zdania.

Pytanie trzynaste – co jest motywem, co skłania cię do trenowania karate kyokushin? Wśród najczęściej podawanych odpowiedzi znalazły się: 72% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 70% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 67% chęć nauczenia się obrony – samoobrony, 65% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 48% chęć przebywania w grupie

znajomych, 37% chęć rywalizacji sportowej, 29% chęć nauczenia się nowych rzeczy, 22% chęć zyskania prestiżu w grupie, 20% rozwijanie odwagi, 20% możliwość zaimponowania wśród rówieśników, 19% chęć nauczenia się walki wręcz, bicia, 18% chęć sprawdzenia się (siebie samego), 17% atmosfera dojo, 14% chęć poprawienia swojego stanu zdrowia, 14% możliwość nawiązania nowych znajomości, 12% kształtowanie dyscypliny i siły woli, 12% chęć odreagowania stresów, odprężenia się. Mniej niż 10% pytanych wskazało na odpowiedzi: chęć relaksu, możliwość zdobywania nagród, chęć nauczenia się wytrwałości i systematyczności, chęć wyżycia się.

Pytanie czternaste – które z wymienionych wyżej motywów są dla Ciebie najważniejsze? (wskaz dwa) – można było ustalić hierarchię bodźców determinujących do treningów karate kyokushin. Jako bodziec, który najbardziej motywujący do treningów karate ankietowani najczęściej wskazywali: 30% chęć nauczenia się obrony, 24% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 18% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 12% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 9% chęć przebywania w grupie znajomych, 7% wskazało inne odpowiedzi. Badani wskazując drugi z bodźców, który najbardziej motywuje ich do treningów, podawali odpowiedzi: 33% chęć poprawy sylwetki, postawy ciała, 22% chęć poprawienia sprawności fizycznej, 18% chęć nauczenia się obrony, 11% chęć rywalizacji sportowej, 7% chęć osiągnięcia wyniku sportowego, 6% chęć zyskania prestiżu w grupie, 3% wskazało inną odpowiedź.

Pytanie piętnaste – jak trafiłeś do klubu karate kyokushin, kto lub co zainspirowało Cię do podjęcia treningów? – uzyskano informacje skąd młodzież dowiaduje się o treningach, jaka forma propagowania karate kyokushin jest najskuteczniejsza, ma najszerzy wydźwięk. Najwięcej ankietowanych – 37% jako najlepszy środek reklamy wskazało plakat, ulotkę. W następnej kolejności padały odpowiedzi: kino, film, telewizja 27%; kolega, koleżanka 24%; gry komputerowe 18%; turnieje, pokazy karate 17%; rodzice 16%; nauczyciel 10%. 14% ankietowanych udzieliło inne odpowiedzi, wśród których najczęściej pojawiało się: moda, gazety, radio, książka.

Dyskusja

W odniesieniu do wyników badań uznać należy, że przyczyn takiego stanu rzeczy można upatrywać w różnych czynnikach. Do głównych z pewnością należeć będą: podział ćwiczących na grupy wiekowe i częstotliwość treningów w poszczególnych grupach, rosnąca wraz z wiekiem samodzielność osób ćwiczących, a wraz z nią możliwość częstszego uczęszczania na treningi (z rodziców spada obowiązek i ciężar odprowadzania i odbierania dzieci z zajęć) oraz przychodzące z czasem, coraz mocniejsze utożsamianie się z grupą i chęć coraz dłuższego przebywania wśród jej członków.

Można przyjąć, że długość treningu karate kyokushin, który odbywa się w grupie pod okiem instruktora, jest niejako narzucona ogólnie przez prowadzącego. Treningi trwające godzinę lub krócej, wskazywały najczęściej osoby z najniższego przedziału wiekowego. Długie treningi są domeną starszych grup. Zapewne wynika to z ich lepszego przygotowania wytrzymałościowego i siłowego do wymagających zajęć. Za czynniki determinujące długość treningu możemy przyjąć także dostępność do obiektu sportowego, na którym odbywają się zajęcia (*dojo* lub sali sportowej). Kluby posiadające własne zaplecze sportowe mogą

prowadzić dłuższe treningi od tych, które wynajmują salę w szkołach, domach kultury lub innych tego typu obiektach.

Treningi karate kyokushin w swoim założeniu mają wielokrotne powtarzanie poszczególnych technik (bloków, uderzeń, kopnięć). Nieustanne doskonalenie swoich umiejętności taką metodą, może prowadzić do znużenia ćwiczących, dlatego wprowadzanie na treningach innych form aktywności ruchowej oraz różnorodnego sprzętu sportowego, wydaje się być doskonałym sposobem urozmaicenia treningu i zwiększenia zapału osób ćwiczących. Przeprowadzone przez górną badania dotyczące popularności poszczególnych form rekreacji ruchowej wśród młodzieży licealnej, pokazują że formy wprowadzane na zajęciach karate są atrakcyjne – były stosunkowo wysoko sklasyfikowane przez młodzież w jej badaniach na 35 form pływanie było na 3 miejscu, ćwiczenia siłowe na 19, piłka nożna na 4, koszykówka na 2, gry i zabawy na 18 miejscu⁸. Możemy zatem wywnioskować, że instruktorzy karate starają się prowadzić zajęcia w sposób urozmaicony i ciekawy, dbając równocześnie o wszechstronny rozwój młodzieży.

Uzyskane w tym pytaniu wyniki, wyraźnie wskazują, że karate kyokushin doskonale spełnia funkcję wypoczynkową (czynny wypoczynek). Odnosi się to nie tylko do treningów jako formy spędzania krótkiego czasu wolnego, ale także do wyjazdów na zawody i wycieczki w średnim czasie wolnym oraz wyjazdów na obozy w długim czasie wolnym. Pytanie to pokazuje, że niezależnie od wieku i płci ćwiczący mają możliwość startowania w zawodach. Osoby w wieku 13 lat, zaledwie po roku trenowania mogą brać udział w zawodach w konkurencji kata lub w walkach bezkontaktowych.

Karate kyokushin w odniesieniu do funkcji i aspektów czasu wolnego. Odpowiedzi te pozwalają stwierdzić, że karate nie tylko w teorii ale i w rzeczywistości jest pełnowartościową formą rekreacji. Ważny jest również fakt, że ćwiczący potrafią dostrzec te funkcje, gdyż oznacza to, że są oni świadomymi beneficjentami korzyści płynących z treningów.

Na podstawie tych danych możemy stwierdzić, że postrzeganie karate kyokushin przez współczesną młodzież stoi niejako w opozycji do wzorców nakreślonych przez twórców karate oraz do filozofii ludzi współcześnie mających decydujący wpływ na rozwój tego sportu. Optymistyczny może być fakt, że karate jako forma obrony postrzegane jest głównie przez młodszych ćwiczących. Na 56 osób, które wskazały taką odpowiedź, 33 były z przedziału wiekowego 13 – 14 lat. Oznacza to, że adepci tego sportu, wraz z wiekiem coraz bardziej zaczynają dostrzegać prawdziwy sens treningów karate i odnajdują w tym sporcie wyższe wartości.

Należy zauważyć, że badani stosunkowo dobrze oceniają wpływ treningów na stan zdrowia. W grupie 48 osób, które nie ustosunkowały do tego zagadnienia aż 26 było z najniższego przedziału wiekowego.

Zakończenie

Czas wolny jest wartością, którą posiada każdy człowiek bez względu na wiek, płeć, sytuację materialną, zawodową i inne czynniki. Ilość wolnego czasu (niezależnie czy będzie on krótki, średni, czy długi) jest bardzo subiektywnym odczuciem każdego człowieka.

⁸ K. Górna, *Zainteresowania młodzieży licealnej formami aktywności sportowo-rekreacyjnej*, [w:] „Kultura i Edukacja”, nr 3-4/1997, s. 152-159.

Wszelkie próby wyliczania przez poszczególnych ludzi sekund, minut, godzin, dni, tygodni wolnego czasu będą niewątpliwie obarczone dużym błędem. Trzeba sobie również zdać sprawę, że tak naprawdę nie najważniejsza jest jego ilość, lecz jakość i umiejętność wykorzystania. Na przestrzeni kilkuset lat ludzie poszukiwali i poszukują nadal najlepszych, najbardziej wartościowych form spędzania czasu. Jednakże wskazanie jednej czynności, którą można byłoby uznać za idealną jest nie możliwe. Nie ma także systemu wartości, według którego można byłoby oceniać formy rekreacji i dzielić je na gorsze lub lepsze. Każdy człowiek ma inny charakter, mentalność, upodobania, potrzeby i aspiracje, zatem każdy człowiek, będzie także oczekiwał czegoś innego od czasu wolnego.

Wartość poszczególnych form rekreacji możemy rozpatrywać z punktu widzenia funkcji jakie spełniają w naszym życiu. W większości mają one charakter jakościowy i nie są mierzalne (bądź są trudno mierzalne), więc nie dają podstaw do postawienia werdyktu, która czynność jest najlepsza, a jedynie pozwalają nakreślić pewien zarys, obraz tego zagadnienia. Wyprowadzono następujące wnioski:

1. Karate kyokushin kształtuje charakter. Ludzie trenujący ten sport uczą się pokonywać własne słabości, trud włożony w zmagania na macie procentuje w życiu codziennym. Czas spędzony w dojo wpływa pozytywnie na psychikę i osobowość młodych ludzi. Podczas zajęć wpaja im się zasady grzeczności, poszanowania starszych, skromności, pokory oraz dba się o to, aby umieli w pełni panować nad swoim temperamentem i ciałem.
2. Karate kyokushin jest formą wypoczynku. Treningi odbywające się w ciągu tygodnia pozwalają odreagować znużenie, zmęczenie i stres będące konsekwencją codziennych zajęć. Zawody, zimowe i letnie obozy, zgrupowania i wycieczki są propozycją zagospodarowania czasu wolnego w trakcie weekendów, wakacji i ferii.
3. Karate kyokushin jest bodźcem stymulującym do zachowań rekreacyjnych. Podczas treningów dzieci i młodzież mogą korzystać ze sprzętu sportowego, poznawać nowe formy rekreacji oraz uczestniczyć tradycyjnych grach i zabawach. Młodzież poprzez uczęszczanie na treningi uczy się systematyczności i wytrwałości.
4. Karate kyokushin oddziałuje na sferę higieniczno – zdrowotną. Ćwiczenia pozytywnie wpływają na układ krwionośny, mięśniowy i kostny. Karate działa profilaktycznie na choroby cywilizacyjne, poprawia wydolność i kondycję oraz przyczynia się do korygowania wad postawy u dzieci i młodzieży.
5. Karate kyokushin to dyscyplina kontaktowa, jedna z najtwardszych odmian karate. Zatem należy pamiętać, że nie wszystkie formy i metody stosowane w karate kyokushin mogą służyć rekreacji ze względu na wysoki stopień urazowości.

Reasumując – treningi karate kyokushin pozwalają nie tylko na odreagowanie stresu czy utrzymanie tężyzny fizycznej, ale wpływają także na szeroko rozumiany wypoczynek, rozrywkę, wychowanie, przystosowanie do życia w społeczeństwie, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz na inne aspekty naszego życia. Należy pamiętać, że nie wszystkie formy i metody stosowane w karate kyokushin mogą służyć rekreacji ze względu na urazowość. Karate kyokushin to dyscyplina kontaktowa, jedna z najtwardszych odmian karate.

Barier w procesie popularyzowania karate kyokushin jest niestety wiele i leżą one zarówno po stronie zwykłych ludzi, jak i środowiska karate. Największych przeszkód możemy upatrywać chyba w barierach obiektywnych (nierównomiernie rozwinięta sieć sekcji

karate, niski standard obiektów, słaba reklama i przepływ informacji) oraz w barierach kulturowych (brak nawyków i tradycji do aktywnego spędzania czasu wolnego, brak wzorców osobowych w środowisku polskiego karate).

Karate kyokushin wraz z całą towarzyszącą mu ideologią i otoczką możemy z pewnością uznać za pełnowartościową formę spędzania czasu wolnego. Nie jest to tylko i wyłącznie sport mający na celu kształtowanie i doskonalenie cech motorycznych, ale coś więcej... Jak podkreśla wiele ćwiczących osób – karate jest częścią życia – kształtuje osobowość, wychowuje uczy walki z przeciwnościami losu i własnymi słabościami⁹.

Bibliografia:

- Górna K., *Zainteresowania młodzieży licealnej formami aktywności sportowo-rekreacyjnej*, [w:] „Kultura i Edukacja”, nr 3-4/1997, s. 152-159.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji*, [w:] W. Siwiński, I. Kiełbasiewicz–Drozdowska: *Teoria i metodyka rekreacji*, AWF Poznań 2001.
- Korska A., *Wpływ wybranych czynników na aktywność ruchową uczniów w szkołach niepublicznych Poznania*, [w:] „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2006/10 str. 33-37.
- Kunicki B. J., *Spoleczne bariery rekreacji fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1984.
- Piepiora P., Piepiora Z., *Tactical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] Badura S., Mokrys M. (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 134-136.
- Piepiora P., Witkowski K., *Technical preparation of karate competitor for kumite sports fight*, [w:] Badura S., Mokrys M. (red.), *Advanced Research in Scientific Areas (ARSA)*, EDIS - Publishing Institution of the University of Zilina, Vol. 4, No. 1/2015, s. 130-133.
- Piepiora P., Piepiora Z., *The philosophy of karate in terms of the dojo-kun and the niju-kun on the example of shotokan style* [w:] Sokołowska D. (red.), *Wyd. WSWFiT, Białystok Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, vol. 16, nr 2/2016, s. 45-51.
- Piepiora P., Szmajke A., Migasiewicz J., Witkowski K., *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (ed.) *Ido Movement for Culture*, *Journal of Martial Arts Anthropology*, Rzeszów: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.

Streszczenie

Celem tej pracy jest przedstawienie karate kyokushin jako formy spędzania czasu wolnego. Na jego potrzeby dokonano sparowania poszczególnych funkcji i aspektów. Przedstawiono je w ujęciu czterech funkcji w specjalnie przygotowanej ankiecie. W badaniu wzięło udział 120 osób w wieku od 13 do 19 lat.

W niniejszym artykule przedstawiono karate jako formę spędzania czasu wolnego. Ukazano funkcje jakie spełnia ono w naszym życiu i udowodniono, że doskonale one korelują z funkcjami czasu wolnego, opisanymi w literaturze dotyczącej teorii rekreacji.

Słowa kluczowe: karate, czas wolny, aktywność ruchowa.

KARATE KYOKUSHIN AS THE FORM OF SPENDING THE LEISURE TIME

Summary

The purpose of this paper is to present kyokushin karate as a form of leisure. For his needs have been pairing the various functions and aspects. They are presented in terms of four functions in a specially prepared questionnaire. The study involved 120 people aged from 13 to 19 years.

This article presents karate as a form of leisure. It shows what functions it fulfills in our lives and proved that well they correlate with functions of leisure time, as described in the literature on the theory of recreation.

Keywords: karate, free time, physical activity.

⁹ P., Piepiora A., Szmajke J., Migasiewicz K. Witkowski, *The Karate culture and aggressiveness in kumite competitors*, [w:] W. Cynarski (red.), *Ido Movement for Culture*, *Journal of Martial Arts Anthropology*, Rzeszów: Idokan Poland Association, Vol. 16, No. 2/2016, s. 41-47.