

Wojciech J. Cynarski

Uwagi o rozwoju teorii sztuk i dróg walki

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 5, 206-211

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Uwagi o rozwoju teorii sztuk i dróg walki / A bout development of the Martial Arts and Marial Ways theory

O niektórych publikacjach

Dalekowschodnie sztuki walki (dsw) zasługują na osobną teorię, która może być określana antropologią sztuk walki, teorią humanistyczną lub holistyczną. Pisałem o tym w poprzednim tomie. Zwłaszcza platforma forum dyskusyjnego daje możliwość wyjaśniania mitów, rozstrzygania kontrowersji i merytorycznej krytyki.

Szkoda, że nasz Rocznik nie osiągnął jeszcze większego zasięgu i poczytności, gdyż może pomógłby niektórym specjalistom uniknąć powielania stereotypów, mieszania ideologii z nauką lub spłykania humanistycznej problematyki sztuk walki. Ideologię dołączają do opisów własnej działalności i prezentowanych stylów zwłaszcza reprezentanci: aikidō, jūdō, karate kyokushin, karate „tradycyjnego” i kung-fu, mieszając fakty i legendy w celu lepszej promocji i marketingu [por.: Cynarski 2001]. Jeżeli robią to związki sportowe i inne organizacje, to powiedzmy, że mają do tego prawo. Gorzej, gdy podobne treści powtarzają magistrowie lub autorzy artykułów publikowanych w pismach naukowych bądź metodyczno-naukowych.

Czy w ogóle sport rywalizacyjny wpływa korzystnie na wychowanie? Spore wątpliwości w tej kwestii przedstawia np. Sas-Nowosielski [2002]. Ponadto wstępne wyniki badań przedstawione na międzynarodowych konferencjach IASK i EASS, dotyczące związku uprawiania kontaktowych odmian azjatyckich sportów walki z agresją, w pewnym zakresie potwierdzają ten związek [Cynarski, Obodyński 2004 a; Cynarski 2004 b]. Na ile więc kontaktowy sport walki może być wychowawczy dla dziecka?

Do polemiki skłonił mnie przeczytany w „WFiz” tekst, którego autor jest przedstawicielem najmłodszego pokolenia instruktorów i działaczy *jūjutsu* w Polsce i twórcą stylu pn. „Jiujutsu”. Znalazłem tu pewne slogany, banały i merytoryczne błędy typu: „W terminologii dalekowschodnich sztuk walki szkoleniowca posiadającego stopień mistrzowski tytułuje się mistrzem – jap. sensei” [Guja 2004]. Otóż ‘sensei’ znaczy „nauczyciel”, a mistrz to dopiero posiadacz wysokiego stopnia i tytułu *meijin*, *hanshi* lub *shihan*. Instruktorów lubiących, by tytułowano ich „mistrzu”, zachęcam do lektury literatury przedmiotu [Cynarski 2002, 2004 a, s. 159–259]. Także wyjaśnienie pojęcia ‘dō’ jest w artykule Gui niekompetentne – nie oddaje głębszego sensu ‘drogi’. W jego ujęciu chodzi jedynie o doskonalenie w sztuce walki – perfekcję techniczną. O tej mówi jednak człon ‘jutsu’. Już D.F. Draeger przed dwudziestu laty wyjaśnił, że nie wszyscy osiągają kiedykolwiek poziom ‘dō’.

Ponadto założyciel szkoły „Gujakan”, „Guja Cup” itp. instytucji jest niekonsekwentny, wymieniając wśród cech kształtowanych przez **sztuki walki** (moje podkreślenie) skromności, czy także wierności tradycji. Nb. podaje on pierwszą zasadę kodeksu etycznego jūjutsu, którego autorem jest dr K. Kondratowicz: „Wiernie kultywować tradycję i sztukę starożytności walki jūjutsu”. Czy tworzenie nowych twórców („Jiujutsu”) jest wyrazem wierności tradycji? Ponadto autor dyskutowanego tu artykułu zdaje się być bardziej zwolennikiem **kontaktowego sportu walki**, niż **moralnej drogi sztuk walki** i proponuje zawody nawet dla dzieci.

Także wydana w wersji polsko-angielskiej książka Kaliny, Kruszewskiego, Jagiełły i Włocha [2003] nie zawiera odniesień do treści publikowanych w „IRK-MC” i humanistycznej teorii sztuk walki. Niemniej jest to znakomity podręcznik dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego, wprowadzający w podstawy padów i przewrotów. Może jednak należałoby **zawrzeć** w nim nieco teorii sztuk walki – z zakresu etyki *budō*, informacji o tradycjach i etykietce *dōjō* (miejsca ćwiczeń), wyjaśnień sensu sztuk walki, ogólnych zasad popularnych sportów walki itd.? Dzieci chętnie słuchają wiadomości na ten temat.

Z drugiej strony, jeżeli mówimy o wychowaniu obronnym, nie uważam za najwłaściwsze bazowanie na technice sportowego jūdō. Konwencja sportowa zapewnia, że nikt nie uderzy leżącego lub wstającego po upadku, toteż w *ukemi-waza* nie stosuje się tutaj żadnej gardy.

Właściwsza jest pod tym względem metodyka jūjutsu, np. systemu *idōkan yōshin-ryū* [patrz: „Biuletyn Sōbudō”]. Lepiej kształtować od początku właściwe nawyki ruchowe, niż zmieniać już utrwalone.

Obydwie publikacje wpisują się na długą już listę (co najmniej kilkudziesięciu) prac wyrażających opinie na rzecz włączenia elementów dsw do programów szkolnego wychowania fizycznego. Kiedy wreszcie uda się zmienić stare, stereotypowe poglądy na wychowanie fizyczne i wprowadzić do podstawowych programów zajęć szkolnych owe elementy?

Tytuł profesora sztuk walki (?)

Przedstawiam tutaj głos w dyskusji, jaka mogłaby dotyczyć kwestii formalnego potwierdzenia poziomu kompetencji eksperta w dziedzinie sztuk walki. Przytaczam fragmenty artykułu Cynarskiego i Obodyńskiego [2004 b], jak również odnoszę się do sformułowanej przeze mnie propozycji humanistycznej interpretacji dsw [Cynarski 2004 a].

Droga do najwyższego stopnia technicznego (nst) w sztukach walki podzielona jest najczęściej na 6–10 kyū i 3–7 dan. Są to stopnie uczniowskie i mistrzowskie, przy czym w niektórych szkołach zdaje się egzaminy od razu na stopnie dan. Powyżej nst przyznawane są stopnie i tytuły honorowe. Pod uwagę brany jest wówczas cały dorobek osoby nauczyciela sztuk walki: osiągnięcia w pracy szkoleniowej, wykształcenie i wypromowanie uczniów na stopnie mistrzowskie, aktywność w popularyzacji (publikacje), prestiż szkoły, nienaganna postawa moralna i dobre imię w środowisku sztuk walki. Są to kryteria pokrewne stosowanym w nauce i w sztuce. Wystawom i obecności w katalogach dzieł sztuki odpowiadają tu miejsca w elitarnych kolegiach, obecność na międzynarodowych imprezach budō i swego rodzaju popularność (uznanie i sława). Osoba uzyskująca wysoki stopień proszona jest często o mistrzowski pokaz, co pokrewne jest takim dziedzinom ekspresji, jak dyrygentura, balet czy taniec. Arcymistrzostwo nie jest tu jednak jedynie efektem wirtuozerii technicznej, ani też estetycznej oceny twórczości. Mistrzostwo moralnej drogi sztuk walki odnosi się do mniej wymiernego poziomu mistrzostwa i perfekcji duchowej.

Coraz częściej instytucje społeczno-kulturowego ruchu sztuk walki przyznają ekspertom stopnie i tytuły naukowe w ‘sztukach walki’, ‘naukach o walce’, ‘sztuce militarnej’, nauce o broni itp. Wynikać to może z próżności i chęci dowartościowania się (i prowadzonego interesu) lub także ze wzrostu zainteresowania naukowym (częściej poza głównym nurtem akademickim) aspektem studiów sztuk walki.

Czy tytuł profesora nie powinien być przyznawany w sztukach walki na zasadach podobnych do tytułów przyznawanych w sztuce? Być może powinno to dotyczyć także najwybitniejszych trenerów w innych dziedzinach sportu – mistrzów form ruchowych i twórczości psychofizycznej. Szczególnie jednak duchowy lub archetypowy (jednocześnie pełnione role przywódcy i guru) wymiar mistrzostwa w drodze sztuk walki zdaje się świadczyć o adekwatności oceny takiej osoby jako twórcy kultury. Posiadacz wysokiego stopnia 7–8 dan może być porównywany do uznanego artysty malarza, reżysera lub z drugiej strony zastężonego wychowawcy, nauczyciela starych, muzealnych form lub zmodyfikowanych technik, eksperta w danej dziedzinie. Osoba mistrza sztuk walki jest jednocześnie twórcą i dziełem tej sztuki.

Otwarta pozostaje kwestia – jak i przez kogo miałyby być dokonywana ocena mistrzostwa, kwalifikująca kandydata do tytułu profesora dsw? Może kompetentne byłyby tutaj kolegia mistrzów i badaczy, autorytetów w międzynarodowym środowisku, jak to zorganizowane przy Redakcji „IRK-MC”?

Nota o efektach badań międzynarodowych

Badania w zakresie dsw rozwijane są jak dotąd głównie na zasadzie w niewielkim stopniu zinstytucjonalizowanych, sformalizowanych i zorganizowanych na skalę międzynarodową poczynań jednostek i małych grup [Cynarski 2003]. Brak grantów i stowarzyszeń naukowych koordynujących owe poczynania i kreślących kierunki dalszych poszukiwań powoduje, że dopóki nie dojdzie do powołania jakiejś nadrzędnej instytucji, programy i projekty badań w sposób nieformalny sugeruje i organizuje redaktor naczelny tego pisma. Tak więc oprócz udziału w szerzej określonych projektach międzynarodowych z zakresu nauk o kulturze fizycznej,

koordynowanych przez profesorów J. Kosiewicza i H. Eichberga¹ a wzmiankowanych w tomie III [Cynarski, Litwiniuk 2004], autor próbuje uzgadniać tematykę i ukierunkowywać badania osób współpracujących z „IRK-MC” i SIP. Między innymi interdyscyplinarny wymiar badań w zakresie dsw reprezentują prof. Henning Eichberg (Dania), Dietmar Schmidt (Grecja), prof. Helmut Kogel (4 dan) i dr dr Sven R. Hooge (Niemcy). Badania w zakresie percepcji i adaptacji dsw w poszczególnych krajach realizują: Michael Buchhold (2 dan), dr Jörg-M. Wolters (*hanshi*) i *sōke* Lothar Sieber (Niemcy), Saravuth Sek (1 dan) (Szwajcaria), dr Attila Borbély (*shihan*) (Węgry), dr Roland J. Maroteaux (8 dan) (Francja), prof. Milan Đuriček (Słowacja), doc. dr Włodzimierz Lukiewicz (Białoruś) i Aleksander Horbatiuk (4 dan) (Ukraina). Być może współpracę podejmą też Cristian Laiber (5 dan) z Rumunii i Emiliano Fabrizi (4 dan) z Włoch. Daje to coraz pełniejszy obraz historii, adaptacji, organizacji i instytucjonalizacji dsw – zwłaszcza na obszarze Europy Środkowej. Także w zakresie opisu i interpretacji dsw, jako fenomenu kulturowego, likwidowane są stopniowo białe plamy.

Znacznie gorzej z perspektywy „IRK-MC” wyglądają pozaeuropejskie mapy sztuk walki. Są jednak co najmniej dwie przesłanki skłaniające w tym względzie do optymizmu. Pierwsza to podjęcie bliższej współpracy z Zakładem Krajów Pozaeuropejskich PAN i wydawanym tam pismem „Acta Asiatica Varsoviensia”. Drugą przesłankę daje planowana na 2006 rok (UR, Rzeszów) II Międzynarodowa Konferencja Naukowa, która byłaby poświęcona teorii dsw. Można spodziewać się dość dużej frekwencji badaczy zagranicznych (także spoza Europy), co w połączeniu z potencjałem naukowym naszego kolegium redakcyjnego powinno dać szansę na powołanie jakiejś nadrzędnej instytucji (towarzystwa naukowego, międzynarodowej akademii...?). Już dziś zapraszam do udziału wszystkich zainteresowanych.

* * *

Jeszcze mała dygresja. Niekiedy różnice światopoglądowe lub przekonania naukowe utrudniają porozumienie. Zmiana paradygmatu naukowego, od której opisu rozpoczęła się edycja naszego pisma, burzy gmach wiedzy wznoszony na starszych paradygmatach. Toteż niektórzy uczeni uciekają przed próbą innego spojrzenia na rzeczywistość, jak przed trzęsieniem ziemi.

Nie do przyjęcia są na gruncie nauki uprzedzenia (rasowe, kulturowe), ani też kierowanie się ideologią np. „poprawności politycznej”. Chociażby w gronie Kolegium redakcyjnego i współpracowników „IRK-MC” są przedstawiciele różnych ras i światopoglądów, co tym bardziej wzbogaca nasze pismo.

Nauka na miarę XXI wieku wymaga wielkiej **giętkości umysłu i chęci dialogu**. Osoby, które wszystko wiedzą lepiej i nie chcą słuchać racji innych stron dialogu są widocznie stworzone do monologu. Tymczasem nauka jako dążenie do prawdy, czy także absolutnej Prawdy, wymaga dialogu z badanym obiektem – czy to jest świat przyrody, człowiek czy społeczeństwo.

BIBLIOGRAFIA

1. „Biuletyn Sōbudō”, *Numer Specjalny – metodyczny i informacyjny*, SIP, Rzeszów 2004, nr 1–2 (13–14), s. 1–90.
2. Cynarski W. J. (2001), *Bibliografia dalekowschodnich sztuk walki – analiza treści*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture (IRK/MC)”, t. II, s. 15–25.
3. Cynarski W. J. (2002), *Mistrzostwo w dalekowschodnich sztukach walki*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2, s. 96–106.
4. Cynarski W. J. (2003), *Stan badań humanistycznej teorii dalekowschodnich sztuk walki* [w:] Cynarski W. J., Obodyński K. [red.], *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy*, Wyd. UR, Rzeszów, s. 24–39.
5. Cynarski W. J. (2004 a), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Wyd. UR, Rzeszów.
6. Cynarski W. J. (2004 b), *Kontaktowe sporty walki a osobowość*, „Waga i Miecz”, nr 8, s. 26.
7. Cynarski W. J., Litwiniuk A. (2004), *Raport ze stanu badań międzynarodowych*, „IRK-MC”, t. IV, s. 356–365.
8. Cynarski W. J., Obodyński K. (2004 a), *The Influence of Practicing Various Combat Sports on Increase of Aggression or Self-Control* [in:] Cynarski W. J., Kosiewicz J., Obodyński K. [eds.], *Sport Involvement in a Changing Europe. Proceedings of the 2nd Conference of the EASS*, Rzeszów, p. 22–24.

¹ Zamieszczony w Aneksie abstrakt większego opracowania stanowi fragment raportu International Academy of Sport for All (IASFA) – studium *Education through Sport* [pod. red. H. Eichberga]. Por.: www.iasfa.org

9. Cynarski W. J., Obodyński K. (2004 b), *Instytucjonalizacja nauczania dalekowschodnich sztuk walki na poziomie wyższym* [w:] Dziubiński Z. [red.], *Edukacja poprzez sport*, SALOS RP, Warszawa (seria „Monografie Salos RP”), s. 523–532.
10. Guja T. (2004), *Dalekowschodnie sztuki i sporty walki w praktyce pedagogicznej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” (WFiZ), nr 5, s. 38–40.
11. Kalina R.M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. (2003), *Propedeutyka sportów walki – podstawy judo / Combat sports propedeutics – basics of judo*, Wyd. AWF, Warszawa, s. 1–78.
12. Sas-Nowosielski K. (2002), *Refleksje krytyczne nad wykorzystaniem rywalizacyjnych form aktywności w wychowaniu fizycznym*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 12, s. 25–30.

ANEKS

Oriental martial arts in education for Sport for all: A Polish case

Polish experiences indicate that some kinds of martial arts can play an important role in the process of education and particularly in education for life-long sport participation. This type of Sport for all enables self-realization and personal development. As an alternative model of physical education, its value is supported by holistic pedagogy and by practical efficiency of education.

The way of martial arts appears to be an educational model: We meet the master – a creative, reliable, mature man on the ascetic way of budo. Among different Far Eastern martial arts, Japanese budo is especially valuable, both in the form of modern and popular ‘disciplines’ (aikido, judo, jujutsu, karate, kendo) and as ancient *ryu*, which in the form of *idokan yoshin-ryu budo* is taught within the *Association Idokan Poland*.

The holistic approach to personal development gives a new perspective. The ascetic model of the noble art of self-defence assures broad psychophysical development and constant perfection. Practising martial arts does not only strengthen the body, its motional and physical fitness or develop positive health potential. The essential element of *budo* – the way of controlling aggression – is an educational process, following the idea of comprehensiveness. Results are achieved by means of consecutive exams according to standards of consecutive technical and honorary degrees. It takes time to develop progressively and to mature spiritually.

Martial arts can be practiced as life-long ways. Old masters of Asian martial arts are good examples of this. Children, young and old people can practice the Oriental way of sport for all during many years. Only full-contact styles are not always profitable for this purpose.

The program *idokan yoshin-ryu budo* of “Idokan Poland” combines the traditional *kobudo* and fencing and the original *aikijutsu* (a pre-form of the contemporary aikido) with modern jujutsu style (*idokan yoshin-ryu*). There is taught real self-defense and non-contact, ‘humanist-oriented’ *zendo karate tai-te-tao*. If one is interested, one may practise the 15th century’s Japanese sword art (*kenjutsu* and *iaido*), which is getting more and more popular. One may practise combat techniques by use of one’s own body only, which only requires the white kimono. One may specialize, according to one’s interests, in karate, jujutsu, or fencing. The system consists, of besides karate, jujutsu, kobudo, aikijutsu and iaido, also *ido*, containing the principles of smoothness, harmonious movement and elements of natural medicine. One may practise forms similar to the Chinese *qigong* and develop internal energy, harmonize mind, deepen breath and gradate states of tension. Self-control and self-discipline in karate, richness of combinations in jujutsu, respect for the weapon in kobudo or seeking the state of joint pace and rhythm with the partner in aikijutsu, are taught within the framework of the system. The classical forms may be practiced for their cultural values or for contemporary ones – for self-defense or for maintaining fitness and health.

The way of martial arts is the way of self-examination and defeating one’s own weaknesses. Not everyone must be a master, but it is important to succeed in one’s own measure – the everyday way to become better.

There has been conducted empirical research, concerning the perception of martial arts in Poland and its recreational values. The research was directed towards groups practising Far-Eastern martial arts and combat sports in the province of Podkarpackie. Among the estimated 2450 people systematically practising martial arts here (including kick-boxing), among the age group of 13–22 years (1480 people) questionnaires were distributed, 571 of which being the basis

of the analysis. The respondents represented over 20 various types (styles, schools) of martial arts and disciplines of combat sport of Asiatic provenience.

The question about "the most attractive in martial arts" was answered by 54,5 % with: acquisition of combat skills, i.e. an utilitarian value. Other answers concerned the influence on personality and the values of psychophysical recreation in a wider sense. Often there was chosen the cognitive motive (one can always learn something else, 44,7 %), and the motives of perfectionism in a wider sense (the way to perfection, endeavor to mastery; shaping positive features of character). However, the esthetic or spectacular values of martial arts were not so much valued – only 13,8 % of indications. The strict sport dimension, agonistic-competitive dimension, also appeared to be not very popular (26,4 %).

The motivation of practising people changes depending of the training practice. The primary motive is learning self-defense (75,5 %). Among the people who have been practising for over five years, this motive is yet indicated only by 58,3 % of respondents – they prefer values as: improving or maintaining fitness, shaping self-discipline and power of will, improvement of the posture of body, figure, psychical strengthening, the beauty of martial arts, willingness to relieve stress, relaxation, wholesome values, practical philosophy of life, self-improvement, the way and the oriental martial arts, the way of life.

Indirectly it can be concluded that the needs and motives of the practioners in martial arts are contained within the framework of Sport for all and recreation, in which the essential is self-realization. Apart from the values typical of many varieties of the category 'Sport for all', such as: willingness to relieve stress, relaxation, willingness to blow off steam, training for recreation and entertainment, detachment from everyday problems, and wholesome values, a set of cognitive and self-realization values became visible: shaping self-discipline and power of will, Oriental philosophy with the way to perfection, self-improvement, development of attitudes of humility, respect and responsibility, personal example of the master, self-realization way of martial arts, endeavor to mastery, shaping positive features of character, better cognition of oneself and versatility of psychophysical development.

Borbely, A. & Jover B. 1991: *Szamorajok utjan. A budo sportok kezikönyve*, Budapest: Sport.

Cynarski, W. J. 1999: "Sociological and anthropological conditions of the Far Eastern fighting arts on the example of Japanese Budo." In: *Research Yearbook. Studies in the Theory of Physical Education and Sport*. Gdańsk, 6: 75–88.

– 2001: "W kierunku pedagogiki sztuk walki" [Towards the pedagogy of martial arts]. In: *Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury/Movement for Culture*, 2: 150–160.

– 2002: "Budo as way of personal development." In: *Człowiek i Ruch/Human Movement*. Wrocław: AWF, 2: 6, 5–12.

– & K. Obodyński & A. Litwiniuk 2002: "Sztuki walki – środkiem edukacji holistycznej." [*Martial arts – the means of holistic education*]. In: A. Dąbrowski, T. Jasiński & R.M. Kalina [eds.]: *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży – perspektywa metodyczna [Combat sports in the education of children and youth – Methodological perspective]*. Płock: SWPW, 99–106.

– & K. Obodyński 2003 [eds.]: *Humanistyczna teoria i sportów walki – koncepcje i problemy* [Humanistic theory of Far Eastern martial arts and combat sports – Conceptions and problems] Rzeszów: Wyd. UR.

– 2004: *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej* [The theory and practice of martial arts in European perspective]. Rzeszów: UR.

– & K. Obodyński 2004: "The influence of practicing various combat sports on increase of aggression or self-control." In: W. J. Cynarski, J. Kosiewicz & K. Obodyński [eds.]: *Sport Involvement in a Changing Europe. Proceedings of the 2nd Conference of the EASS*. Rzeszów, 22–24.

– & K. Obodyński 2004: "Ethos of chivalry and contemporary sport." In: Andrzej Pawłucki (ed.): *Postmodernity and Olympism*. Gdańsk: Academy of Physical Education and Sport, 173–179.

Dąbrowski, A., P. Majcher & W. J. Cynarski 2002: "Socializacyjne i edukacyjne walory sportów walki." [Socializing and educational values of combat sports]. In: A. Dąbrowski, T. Jasiński & R.M. Kalina [eds.]: *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży – perspektywa*

metodyczna [Combat sports in the education of children and youth – Methodological perspective]. Płock: SWPW, 115–125.

Kiyota, M. 1990: *Japanese Martial Arts and American Sports: Cross Cultural Perspectives on Means to Personal Growth*. Nihon University.

Obodyński, K. & W. J. Cynarski 2003: “Recreational values of martial arts Idokan Budo.” In: W. Starosta & W. Osiński [eds.]: *New Ideas in Sport Sciences: Current Issues and Perspectives*. Part 2, Warszawa, Poznań, Leszno, 197–200.

Ozdziński, J. 2001: “Wybrane zagadnienia z metodyki rekreacji ruchowej.” In: I. Kielbasiewicz-Drozdowska & W. Siwiński [eds.]: *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. Poznań: AWF, 225–269.

Szysko-Bohusz, A. 1989: *Pedagogika holistyczna [Holistic Pedagogy]*. Wrocław: Ossolineum.