



УДК 796.011.1

KULTURA FIZYCZNA A EDUKACJA ZDROWOTNA – PRZEGLĄD TEMATYKI

**Elżbieta SKALSKA¹, Dariusz W. SKALSKI^{2,3},
Karolina BRZOSKOWSKA¹**

¹ Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II
w Skarszewach (woj. pomorskie), Polska

² Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

³ Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Ukraina

Wprowadzenie. Coraz częściej mówi się i pisze o znaczeniu edukacji zdrowotnej dla rozwoju człowieka. Jak mi się wydaje – te warunki w znacznej mierze spełnia uczestniczenie w kulturze fizycznej, traktowanej jako istotny, aby nawet nie rzec, dominujący komponent kultury w ogóle. Przy czym, w mojej opinii jest ona powiązana z edukacją zdrowotną w dużym stopniu, o czym będzie mowa później. Refleksje teoretyczne o kulturze fizycznej istnieją od najdawniejszych czasów [1]. Nie od dziś wiadomo, że na podstawie oraz rozwój europejskiej kultury edukacyjnej bardzo duży wpływ miała kultura wysoka starożytności Grecji, podobnie jak w przypadku dziedziny wychowania. Co warto podkreślić, system wychowawczy był niejednorodny. Dominowały dwa różne systemy wychowania, realizowane w Sparcie oraz Atenach.

Różnice te dotyczyły również zagadnienia funkcji kultury fizycznej w rozwoju, wychowaniu oraz edukacji dzieci i młodzieży. Ideał fizycznego wychowania stworzyli Grecy [2]. Głównym celem wychowawczym była jednostka dążąca do doskonałości. Miała być ona rozwinięta fizycznie, wysportowana, odważna i waleczna. Jednocześnie podkreślano, że w parze z pięknem ciała powinno iść także piękno ducha i umysłu. Chyba zgadzał się z tym Godfrey Winn, który wskazywał, że kultura fizyczna jest bardzo ważna, ale nie należy zapominać o ćwiczeniu umysłu. Idąc dalej, rozumne oraz stałe dążenie do tego, co najdoskonalsze, określano mianem kalokagatii, co oznaczało sprawność fizyczną, wysportowaną, harmonijnie zbudowaną sylwetkę. To z kolei nakazywało troskę o rozwój fizyczny młodych ludzi. W tym miejscu koniecznym wydaje się być wyjaśnienie, co rozumiemy pod pojęciem kultura fizyczna.

Pojęcie kultury fizycznej.

Rozważając na ten temat, należy podkreślić, że pojęcie «kultura fizyczna» jest wieloznaczne, pomimo że dosyć dokładnie wytłumaczone i zdefiniowane w naukowym piśmiennictwie. Zbigniew Krawczyk wymienia cztery typy (rodzaje) jego rozumienia:

- Kultura fizyczna, będąca całością środowiska materialnego, który jest kształtowany przez człowieka zgodnie z jego możliwościami, potrzebami czy wartościami.
- Kultura fizyczna jako system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka, uzależnionych od zewnętrznych warunków i stymulowanych przez społeczne potrzeby,
- Kultura fizyczna będąca zespołem form aktywności ruchowej człowieka, które są przez niego podejmowane w sposób świadomy i celowy dla pomnażania zdrowia, rozwoju sprawności fizycznej i pomnażania urody człowieka,
- Kultura fizyczna rozumiana jako synonim sport, występuje sporadycznie zarówno w Polsce, jak i innych krajach Europy Środkowej i Wschodniej [3].

Okazuje się, że kulturę fizyczną można rozpatrywać również w ujęciu holistycznym. Interesującą definicję zaproponował w tej perspektywie Jerzy Kosiewicz, który ujął ją jako zespół form społecznej świadomości, które integrują i utrwalają związek wiedzy oraz zachowań, będących podstawą dla harmonijnego rozwoju wszechstronnej, dojrzałej osobowości i zdrowia, zarówno w płaszczyźnie fizycznej, psychicznej, jak

również relacyjnej [4]. Z kolei M. Demel wskazuje, że kultura fizyczna pozostaje w związku z postacią fizyczną oraz funkcjonowaniem fizycznym człowieka. Te wartości odnoszone są z jednej strony do budowy i postawy ciała, natomiast z drugiej do zdrowia, wydolności organizmu, odporności, urody czy sprawności. A co na ten temat polska Ustawa o kulturze fizycznej? Jak czytamy w tym akcie prawnym, stanowi ona wiedzę, wartości, zwyczaje, wszelkie działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania i przywracania jego zdrowia. Akcentuje się tu jak widać zagadnienia prozdrowotne, takie działania, które zmierzają do zwiększania fizycznej sprawności. Skoro już wiemy, jak rozumiana jest kultura fizyczna – do nas chyba najbardziej przemawia definicja zaproponowana przez M. Demela – to zastanówmy się teraz, czy jest możliwe w ogóle, aby jednostka była w stanie przyswoić sobie kulturę fizyczną, mówiąc wprost-nabyć ją? Jeżeli w trakcie swojego życia przyswaja ona pewne wzory, normy życia społecznego oraz kultury rozumianej najogólniej jako ogół duchowego i materialnego dorobku danej społeczności, a nie wątpię, że tak właśnie jest, to właściwie czemu nie? Przecież dziecko praktycznie od samego początku uczy się podstawowych czynności, które są niezbędne do egzystowania w zbiorowości. Nabywa umiejętności mówienia, chodzenia czy biegania, współpracy i rywalizowania. Nabywa więc też mniejszą bądź większą wiedzę oraz umiejętności, które są związane z uczestniczeniem w kulturze fizycznej, chociaż z obserwacji oraz doświadczeń wynika, że wiedza i umiejętności dzieci w tym zakresie są niestety coraz mniejsze. A jeżeli już przyswaja kulturę fizyczną, to w jaki sposób? Wydaje się, że podstawowym mechanizmem jest tu uczenie się instrumentalne, w wyniku, którego człowiek przyswaja sobie zestaw określonych zachowań, które wykorzystuje w konkretnych sytuacjach społecznych. Zachowania te są instrumentem realizowania stawianych przez ludzi celów, w trakcie osiągnięcia których doświadczają oni zarówno pozytywnych, jak i negatywnych uczuć. Z doświadczenia wiemy, że staramy się eliminować przykre doświadczenia, zaś wzmocnieniu ulegają te zachowania, konsekwencją których są różnego rodzaju profity. Zgodzić się tutaj musimy, że dzięki umiejętności odrzucania tego co jest dla nas złe, a zachowywania tego, co dobre kształtujemy własną osobowość. Również w dziedzinie kultury fizycznej jednostka może uczyć się instrumentalnie.

Pozostaje tylko pytanie, czy taki sposób uczenia się jest efektywny? Osobiście uważam, że tak, wszakże pod pewnymi warunkami. Człowiek musi bowiem odnaleźć sens, jak i uzasadnienie uczestniczenia w kulturze fizycznej, musi wyznaczyć sobie określone cele w tym zakresie i do nich dążyć. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy młody człowiek, mający problemy z wagą – mówiąc wprost – jest po prostu otyły, spotyka się z ostracyzmem ze strony otoczenia, które niejako wymusza na nim, żeby tą sytuację zmienił, czyli mówiąc kolokwialnie, «wziął się za siebie». No i próbuje, tyle że najczęściej nic z tego na dłuższą nie wychodzi, ponieważ robi to będąc pod presją społeczną. Więc nie tędy droga. Idąc dalej, efektywność instrumentalnego przyswajania kultury fizycznej wzrasta, gdy jednostka dochodzi do wniosku, że takie uczestnictwo przynosi jej realne korzyści, np. w postaci lepszego samopoczucia, poprawy zdrowia, uznania, że jest to jeden z ciekawszych sposobów spędzania czasu wolnego. W takim wypadku śmiało możemy powiedzieć, że człowiek uczestniczący w kulturze fizycznej musi z tego tytułu odnosić pewne osobnicze korzyści. Oczywiście zajęcia wychowania fizycznego w różnych placówkach edukacyjnych to kolejny sposób przyswajania kultury fizycznej przez jednostki [5]. Tym razem pole do popisu mają nauczyciele, którzy w trakcie takich zajęć prowadzą edukację w zakresie zarówno moralnym, wspomagającym m.in. procesy zwiększania poczucia własnej wartości, umiejętności rozładowywania agresji, jak i prozdrowotnym – mamy tu na myśli edukację zdrowotną, która zdaniem E. Chorońskiej jest całokształtem działań zmierzających do kształtowania zachowań zdrowotnych ludzi, by mogli prowadzić zdrowy tryb życia i przyczyniać się do umacniania zdrowia oraz rozwijać kompetencje skutecznego wpływania na zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Priorytetem tego typu zajęć powinna stać się ich wychowawcza prawidłowość, jak wskazuje K. Zuchora wychowanie fizyczne (...) musi być czymś więcej niż było dotychczas, a więc wyjść poza swoje dotychczasowe przedmiotowe ramy i stać się dynamicznym procesem, przenikającym całe życie szkoły i społeczne środowisko, z którym szkoła współpracuje i współdziała (...), musi włączyć się aktywnie i twórczo w pełny proces wychowania fizycznego [6]. Jak słusznie wskazuje M. Sokołowska, niezmiernie istotną cechą współczesnej edukacji zdrowotnej, m.in. w kontekście kultury fizycznej, jest skoncentrowanie się nie tylko na procesie nauczania, ale również uczenia się. Uczeń powinien nie tylko dowiadywać się od nauczyciela

o tym, co jest zdrowe, a co nie, ale powinien być także edukowany w kierunku konstruktywnych działań podnoszących jakość życia, zmiany jego stylu, nawyków żywieniowych itd. Aby było to możliwe, nauczyciel powinien stwarzać te szanse poprzez doświadczenie na etapie nauki szkolnej [6].

Podsumowanie. Tak się jednak często nie dzieje, bowiem czy nie panuje powszechne przekonanie, że dzieci czy uczniowie biorący udział w różnych ruchowych zajęciach posiadają wiedzę w sposób samoistny, a sam fakt uczestniczenia w zorganizowanej aktywności spowoduje, że przyjmą oni pożądaną postawę wobec zdrowia? [7] To przecież jest niemożliwe, bowiem poziom określonej wiedzy zdrowotnej, dotyczącej m.in. stylu życia, właściwych nawyków może się zwiększać tylko wtedy, kiedy jednostka będzie tego świadoma, a to można uczynić tylko i wyłącznie – w co głęboko wierzę – poprzez edukację zdrowotną. Jeszcze raz podkreślić należy, że edukacja zdrowotna jest ściśle powiązana z kulturą fizyczną.

Piśmiennictwo

1. Polak R. Kultura fizyczna i sport w cywilizacji łacińskiej / Polak R. // Człowiek w Kulturze. – 2000. – № 13. – S. 245–249.
2. Historia wychowania / Kot S. // Od starożytnej Grecji do połowy wieku. – Warszawa, 1996. T. 1. – S. 30.
3. Krawczyk Z. Kultura fizyczna. W: Krawczyk Z. Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku. – Warszawa : Instytut Kultury, 1997. – S.11–12.
4. Kosiewicz J. Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii / Kosiewicz J. – Warszawa, 2000. – S.17–25.
5. Bezpieczeństwo zdrowotne w aspekcie aktywności fizycznej. Wybrane problemy / M. Bierkus, D. Skalski, P. Lizakowski. – Gdynia, Koszalin, Skarszewy, 2017. – T. 2. – S. 13.
6. Zuchora K. Wychowanie fizyczne: bliżej dziecka – bliżej zdrowia / Zuchora K. // Kultura Fizyczna. – 2001. – № 11.
7. Edukacja zdrowotna w szkole – nowe wyzwania // Remedium. – 2009, № 6.