



УДК 796.011.1

NARODOWY CHARAKTER KULTURY FIZYCZNEJ W WSPÓŁCZESNYM SPOŁECZEŃSTWIE

**Oksana ZABOLOTNA³, Dariusz W. SKALSKI^{1,2},
Bogdan VYNOGRADSKYI², Ilona MIRSKA¹, Ludmyła RYBAK²**

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury
Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

³ *Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny
im. Pawła Tyuczyny, Ukraina*

Wprowadzenie. Z teoretycznego punktu widzenia kultura fizyczna to ogół zachowań przyjętych w środowisku społecznym polegający na dbałości o zdrowie człowieka, poprawę jego postawy, ale również prawidłowe funkcjonowanie psychiczne w danym społeczeństwie oraz efekty tej pracy. Jedną z głównych form uczestnictwa w kulturze fizycznej to sport i rekreacja. Wyróżniamy również inne formy takie jak rehabilitacja, wychowanie fizyczne oraz turystyka, ogólnie rozumiana. Dzięki uczestnictwu w kulturze fizycznej rozwijamy w sobie różne funkcje, które pozwalają nam uczestniczyć w życiu codziennym. Między innymi pobudzamy nasz organizm do działania, co pozwala nam kształcić w nas takie cechy jak zaradność, rozwój osobisty oraz zdrowa rywalizacja. Kultura fizyczna pozwala nam również przystosowywać się do

danego społeczeństwa. Jesteśmy bardziej otwarci na różnego rodzaju bodźce. Oczywiście bardzo ważną rolę pełni tu funkcja naprawcza, czyli prawidłowa postawa ciała. Dzięki kulturze fizycznej poprawiamy swój wygląd, kondycję a przede wszystkim zdrowie. W Polsce głównie kultura fizyczna rozwijana jest w szkołach poprzez zajęcia z wychowania fizycznego a także zajęć pozalekcyjnych typu: SKS, różne treningi. Również dorośli coraz bardziej zaczynają uczestniczyć w przeróżnych zajęciach sportowych takich jak fitness, zumba, nordic walking itp.

Sport jest formą aktywności polegającej głównie na rywalizacji. Uczy nas pokory, zdrowego rozsądku oraz uczciwego współzawodnictwa według pewnych norm. Natomiast jeśli chodzi o rekreację, to brak tu jedynie elementu rywalizacji. Są to czynności wykonywane dla przyjemności, satysfakcji. Aktywny wypoczynek, czyli praca nad swoim ciałem i duszą, czy to w miejscu zamieszkania, czy też w podróży działa na nas jako reaktywacja własnego ciała. Po dobrym spacerze czy też przechadzce po górach czujemy się najczęściej odnowieni, mamy dużo energii, wydzielają się w nas endorfiny odpowiedzialne za dobre samopoczucie i humor.

Spółeczeństwo – narodowy aspekt. Charakter narodowy kultury fizycznej – jest to panujący w danym narodzie system treści duchowych. Polega na działaniu pewnych bodźców na psychikę jednostek ludzkich w charakterystyczny sposób określony dla danego państwa. Istotnym elementem charakteru narodowego jest utrzymanie tradycji narodowych, które są tworzone w wyniku długotrwałych procesów historycznych. Przechodzą one automatycznie z pokolenia na pokolenie [1]. Charakterem narodowym nazywamy więc wpajanie w każdą jednostkę drogi wychowania i jego norm. Podstawowymi czynnikami w procesie kształtowania psychiki społecznej są wspomniana już kultura, ale również natura. Natura rozumiana jest tu jako wrodzone tendencje do tworzenia różnych form, które pozwalają człowiekowi decydować, czyli chęci beztróskiego życia. Charakter narodowy najbardziej ujawnia się za granicami kraju. Wtedy człowiek najczęściej ma postawę, w której broni swojego kraju, bądź też w przypadku rywalizacji sportowej dopinguje. Mamy też poczucie więzi z ludźmi, których określamy mianem „naszych”. Takie zjawisko można zaobserwować najczęściej na meczach reprezentacji, czy też innych zawodach sportowych. Chcemy utożsamiać się z nimi, wspierać ich. Czujemy dumę, jeśli wygrywamy. W takim przypadku nie jest ważne czy mieszkamy w innym regionie. Zawsze staramy się być

nastawieni pozytywnie do tych osób. Istnieją cechy narodowe, rozumiane jako wzory kulturowe, standardy obyczajowe, systemy wartości oraz hierarchia potrzeb kształtujące od wewnątrz indywidualne i zbiorowe zachowania osobników danej narodowości [2, 1]. Jeżeli chodzi o kulturę fizyczną a charakter narodowy Polaków możemy wyróżnić tu taką cechę jak honor. Jesteśmy narodem bardzo wrażliwym i gdy dzieje nam się źle chcielibyśmy, aby wszyscy się nad nami pochylili i nam współczuli. Dlatego bardzo ważny jest rozwój kultury fizycznej, bo ona uczy nas godnej i uczciwej rywalizacji, przede wszystkim zdrowego rozsądku i myśli, że nie zawsze jest się pierwszym [3, 4].

Mówienie o charakterze narodowym kultury fizycznej można zasugerować tutaj, że chodzi nie tylko o utrzymanie tradycji i obyczajów, ale również o zakorzenienie w człowieku pewnych cech osobowości i charakteru. Można nawet powiedzieć, że jest to zakorzenione w genach. Niektóre cechy kulturowe są rozumiane jako wzory, symbole, standardy. Kultura fizyczna jest mocno związana z charakterem narodowym a wręcz, że musi ze sobą współgrać. Są dla siebie nierozłączne. Umożliwia nam zwiększyć kontrolę nad naszym zdrowiem oraz jego poprawę [1, 3].

Bardzo ważną rolę w kulturze fizycznej odgrywa wychowanie, gdzie poprzez charakter narodowy można w jednostce wykształcić. To kształtowanie pozytywnych postaw skierowanych do własnego zdrowia, ale również zdrowia innych ludzi. Te wszystkie cechy i postawy powinny być wpajane od najmłodszych lat w przedszkolach, szkołach oraz innych instytucjach [5]. Bardzo dużą rolę powinna tutaj odegrać również rodzina, która jest fundamentem rozwoju kultury fizycznej a tym samym budowania charakteru narodowego w młodym człowieku. Poprzez wychowanie kształtujemy pewne normy, aby udoskonalić, poprawić, chronić własne zdrowie. Nadrzędnym celem jest tutaj wprowadzanie zdrowego stylu życia w całym społeczeństwie. Bardzo ważną jest tutaj współpraca społeczności szkolnej z rodzicami. Dzięki temu będzie to funkcjonowało prawidłowo. Zadaniem wychowania w estetyce zdrowotnej jest przede wszystkim ochrona zdrowia, czyli wdrożenie profilaktyki zwłaszcza o chorobach zakaźnych [6, 3]. Następnym bardzo ważnym zadaniem jest zdolność do doskonalenia zdrowia, czyli hartowanie własnego ciała w sposób fizyczny i psychiczny, umiejętność wprowadzania samokontroli zdrowia, rozwoju fizycznego, ćwiczenia ruchowe, przystosowanie zawodowe w aspekcie zdrowotnym.

Jeśli chodzi o edukację zdrowotną, ważną rolę odgrywa tutaj zapobieganie określonym chorobom, a więc należy przeprowadzić badania stanu zdrowia ludności, a potem stwierdzić poziom zagrożenia określonymi chorobami. Edukacja prowadzona w taki sposób nie zawsze daje rezultaty. Przede wszystkim dla młodych ludzi nie zawsze ten czas i wiek wprowadzają ich w temat wystąpienia niektórych zachorowań. Należy tutaj przede wszystkim wprowadzić, że zdrowie jest normą społeczną, fizyczną i psychiczną każdego człowieka, jeśli człowiek prowadzi swoje życie według pewnych zasad i norm nie widać w zdrowiu zakłóceń biologicznych w funkcjonowaniu [7, 1].

Bardzo ważną rolę w wychowaniu zdrowotnym odgrywa profilaktyka. Już od najmłodszych lat powinniśmy wprowadzać pewne normy i zachowania, aby rozwój każdego z nas był odpowiedni do życia w społeczeństwie. Wiedza o samym sobie to również jedna z podstawowych zasad dobrego wychowania w kulturze fizycznej. Pozwala nam ocenić stan naszego zdrowia, sił fizycznych i jego możliwości. Należy znać swoje ciało i organizm. Utrzymanie własnego ciała w stałej gotowości. Chodzi tutaj głównie o to, aby nie zmniejszać naszej odporności, wyeliminować używki, które wprowadzają nasz organizm w ślepią uliczkę. Należy hartować ciało, zwiększać i ulepszać aktywność fizyczną, która buduje w nas charakter i pewność siebie. Starać się unikać używania zbędnych leków, nadużywanie ich może uzależnić nasze ciało. Promując wychowanie zdrowotne w różnych placówkach budujemy charakter narodu, zachęcamy, aby podjąć starania poprawy samopoczucia i zdrowia. Uczymy jak zdrowiej żyć i tworzyć zdrowe środowisko wokół siebie [8]. Staramy się zachęcać innych, zwłaszcza rodziców do podjęcia podobnych starań. Nadrzędnym celem jest wprowadzanie tych norm i zasad w całej społeczności. Wtedy możemy spodziewać się efektów. Poprzez budowanie charakteru narodowego w człowieku staramy się pokazać mu pewne aspekty niezbędne do funkcjonowania, a co za tym idzie do lepszej kontroli swojego życia. Pragniemy osiągać zamierz, spełniać się w swoim życiu. Mamy potrzeby samorealizacji, czyli pracujemy nad zaufaniem do samego siebie, ale także do ludzi, którymi się otaczamy. Mamy poczucie własnej wartości, czyli potrafimy mieć swoje zdanie na pewne zagadnienia. Czujemy się poważani w danym społeczeństwie, czyli wiemy, że nasze pomysły i cele w życiu są dla innych ważne. Dzięki

kulturze fizycznej mamy także poczucie szacunku i uznania wobec innych ludzi [3].

Poprzez prawidłowy rozwój naszego organizmu dzięki kulturze fizycznej możemy nauczyć się asertywności, co oznacza, że potrafimy wobec innych wyrażać swoje zdanie w sposób bezpośredni, uczciwy i stanowczy. Pragniemy wyrazić swoją postawę, opinię bądź pragnienia nie zapominając o tych samych odczuciach drugiej osoby. Te wszystkie działania kultury fizycznej, budowanie charakteru narodowego oraz wychowanie w edukacji zdrowotnej te wszystkie cechy ze sobą łączą w jedną całość. Tak naprawdę jedno nie wyklucza drugiego. Natomiast jeśli chodzi o stereotypy narodowe, możemy tutaj wyróżnić rywalizację sportową w różnych dziedzinach. Pomimo tego, iż nie zawsze zgadzamy się z pewnymi zasadami, nie podobają nam się pewne normy, staramy się z nimi utożsamiać. Np. jeśli gra nasza reprezentacja mecz za granicą, staramy się dopingować, wczuwamy się w rolę. Chcemy być obecni czy to osobiście czy też duchowo. Próbuje w ten sposób wykreować swoje społeczeństwo. Stereotypy narodowe to pewnego rodzaju wyobrażenie o swoim społeczeństwie. Obraz ten jest bardzo uproszczony i ogólny, czyli chcemy w jak najbardziej prosty sposób mieć pozytywne zdanie na temat swojego społeczeństwa. Należy wyrobić pewne zasady, nastawienie woli i kształtowanie postaw, które umożliwiają wprowadzanie higieny, pielęgnacji ciała, a także zapobiegania różnego rodzaju chorobom oraz wdrażanie leczenia. Powinniśmy pobudzać zainteresowanie sprawami zdrowia poprzez wzbogacenie wiedzy na ten temat [8, 1].

Kultura fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka, buduje mnóstwo pozytywnych zasad i norm, które należy wprowadzać do życia codziennego. Jest to nieodłączny aspekt życia. Poprzez kulturę fizyczną jesteśmy świadomi swoich praw i obowiązków a co za tym idzie, jesteśmy świadomymi ludźmi, którzy pragną prowadzić zdrowy styl życia. Charakter narodowy pozwala nam ubogacić nasze pozytywne cechy charakteru, czyli pewność siebie, asertywność, która często jest nie rozłączna w życiu codziennym a także duch walki i własna tożsamość. Wszystko to zależy od warunków życia w danym społeczeństwie, od norm społecznych, osobistych przekonań i wartości. Ważnym aspektem jest też umiejętność życia w społeczeństwie. Aby nasze życie było w pełni przez nas akceptowane, muszą te wszystkie cechy ze sobą współgrać.

Podsumowanie. Zdrowie fizyczne to prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i układów. Zdrowie psychiczne to zdolność do logicznego i prawidłowego myślenia oraz umiejętność rozpoznawania, wyrażania swoich poglądów, uczuć [1]. To również radzenie sobie z rywalizacją oraz stresem. W niektórych sytuacjach nawet z lękiem i depresją. Zdrowie społeczne to przede wszystkim prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie, umiejętność odnalezienia się w grupie, ale również w niektórych sytuacjach indywidualnie. Zdrowie duchowe to powszechne akceptowanie siebie i posługiwanie się zasadami moralnymi, które pozwalają nam godnie żyć i działać w danej grupie społecznej. Dzięki kulturze fizycznej możemy zdyscyplinować się w społeczeństwie, pomaga nam ona w dokonywaniu zmian w stylu życia. Niekiedy nie mamy motywacji do zmiany w swoim życiu. Dzięki pewnym procesom kulturowym, np. moda na bycie fit, możemy spróbować zmienić siebie, a przede wszystkim podejście do życia, bardziej się szanować oraz dbać o swoje zdrowie. Zdrowie pozwala nam czuć się dobrze fizycznie, psychicznie i społecznie [3]. Każda z form zdrowia pozwala nam dobrze funkcjonować w życiu codziennym. Jeśli kultura fizyczna będzie promowana w szkołach i innych placówkach, to członkowie danej społeczności będą podejmować starania, aby poprawić swoje samopoczucie. Uczą się jak zdrowiej żyć i tworzyć zdrowe środowisko. Dzięki takim działaniom często namawia się resztę społeczeństwa, aby podjęło walkę do budowania wysokich standardów kultury fizycznej [5].

Piśmiennictwo

1. Skalski D. Kultura fizyczna w ujęciu socjologicznym. Wybrane aspekty edukacji zdrowotnej / Skalski D., Zabolotna O. – Gdańsk : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 2020 – T. 1.
2. Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia / Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Vynogradskyi B., Grygus I. // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. – 2022. – № 12.
3. Skalski D. Kultura fizyczna w ujęciu socjologicznym. Wybrane aspekty edukacji zdrowotnej / Skalski D., Zabolotna O. – Gdańsk : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 2021. – T. 2.
4. Białas M. Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego / Białas M., Skalski D. W. – Gdańsk : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, 2022.

5. Skalski D. Bezpieczeństwo i profilaktyka zdrowotna wypoczynku dzieci i młodzieży. wybrane aspekty / Skalski D., Lizakowski P., Zabolotna O. – Starogard Gdański, 2017.
6. Białas M. Nowoczesny nauczyciel versus nowoczesne lekcje wychowania fizycznego. Zagadnienia wybrane / Białas M., Skalski D. W. – Gdańsk, 2021.
7. Skalski D. W. Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna. Wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym / Skalski D. W., Kindzer B. M. – Starogard Gdański : Wydawnictwo Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim, 2021.
8. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka / Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Rybak L., Gamma T. // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). – 2022. – № 12.