

**SPEKTRUM PEREGRYNACJI
PO KULTURZE FIZYCZNEJ
DLA MISTRZÓW
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

pod redakcją
Marcina Białasa
i Dariusza W. Skalskiego

**SPEKTRUM PEREGRYNACJI
PO KULTURZE FIZYCZNEJ
DLA MISTRZÓW
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego

praca zbiorowa
pod redakcją naukową
Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego

Gdańsk 2022

ROZDZIAŁ 4

KULTURA FIZYCZNA W PLACÓWKACH ROZWINIĘTYCH SPOŁECZEŃSTW NOWOCZESNYCH

Dariusz W. Skalski⁽¹⁾, Igor Grygus⁽²⁾, Bogdan Kindzer⁽³⁾, Damian Kowalski⁽³⁾

⁽¹⁾ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

⁽²⁾ Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równem

⁽³⁾ Lwowski Narodowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego we Lwowie

Wprowadzenie

Czym jest kultura fizyczna? Co ją określa? Czym jest globalizacja? Jak można ją rozpoznać? Czy kultura fizyczna jest składnikiem kultury globalnej? „Kultura fizyczna to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania, a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań” (*Kultura fizyczna*, 2021).

W innym miejscu znaleźć można taką oto definicję kultury fizycznej: „[...] to część składowa kultury społeczeństwa, obejmująca działania związane z dbałością o zdrowie, budowę i postawę ciała, rozwój fizyczny człowieka, kształtowanie i doskonalenie jego uzdolnień ruchowych, sprawności i wydolności fizycznej, a także systemu zachowań oraz potrzeb indywidualnych i społecznych” (*Kultura fizyczna i wychowanie fizyczne*, 2021).

Natomiast globalizacja to, według Leona Zarzeckiego, nurt amerykański, wywodzący się z modernizmu, u podstaw którego leży przekonanie, że ludzkość żyje współcześnie w ramach globalnych systemów – systemu ekonomicznego, politycznego, ekologicznego, technicznego. Globalizacji ulega też kultura, a jej najważniejszymi płaszczyznami jest rewolucja mikroelektroniczna, akceptacja języka angielskiego jako języka międzynarodowego, upowszechnienie osiągnięć

naukowych oraz powstanie światowej kultury młodzieżowej, a także masowe przemieszczanie się ludzi, informacji (Zarzecki, 2012).

Zatem kultura fizyczna, biorąc pod uwagę jej zasięg, dotyczy każdego z nas: dzieci, młodzież, osoby dojrzałe i starsze, dotyczy naszej sfery osobistej, jak również ma zasięg globalny. Każdy mieszkaniec Ziemi rodzi się z potrzebą ruchu, która stanowi o naszym zdrowiu i samopoczuciu. Każdy z nas, niezależnie od miejsca urodzenia i życia, statusu społecznego i materialnego, pragnie jak najdłużej żyć, a czynnikiem, który się do tego przyczynia, jest w dużej mierze kultura fizyczna współdziałająca z edukacją zdrowotną.

Globalne ujęcie kultury fizycznej

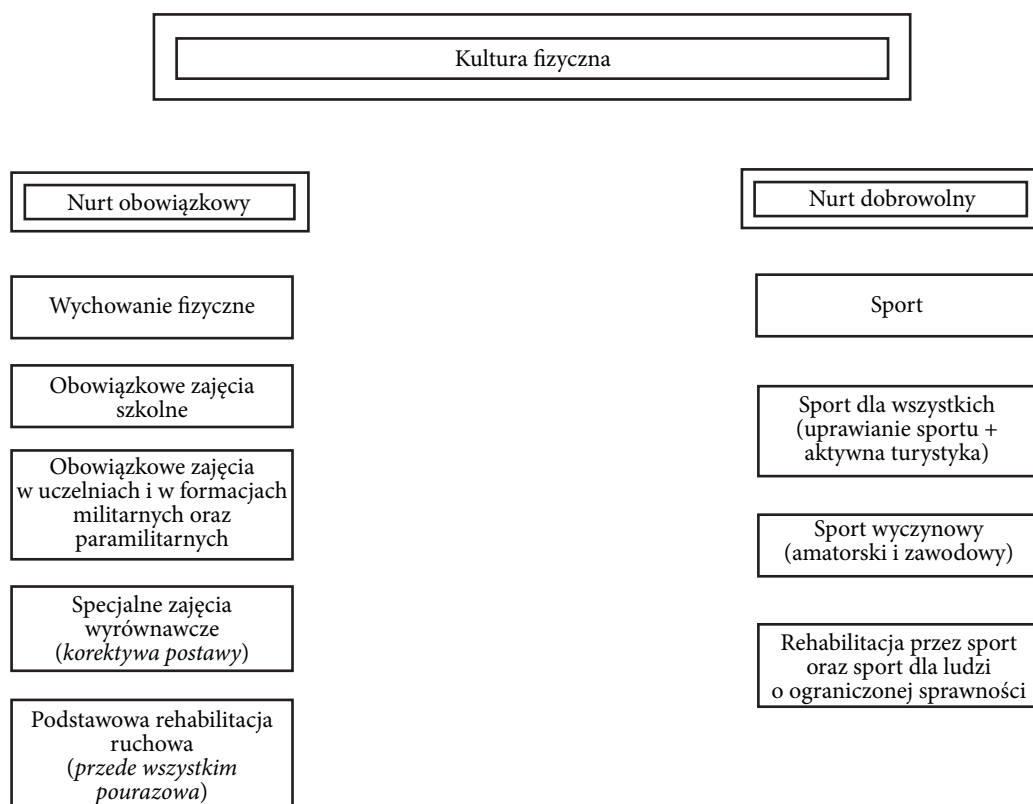
Najbardziej rozpowszechnioną formą kultury jest kultura fizyczna, a w szczególności sport. Ma on w sobie duży potencjał globalny, społeczny i ekonomiczny. Łącząc wspólne interesy, różnorakie organizacje sportowe dążą do realizacji wspólnej idei krzewienia sposobu życia opartego na wychowawczych wartościach dobrego przykładu, radości z wysiłku, poszanowaniu uniwersalnych podstawowych zasad etycznych oraz odpowiedzialności społecznej. Jednym z głównych celów olimpizmu jest dostosowanie sportu do harmonijnego rozwoju człowieka (*Olimpizm*, 2021).

Sport dzieli się na wyczynowy i powszechny. Ten pierwszy opiera się na współzawodnictwie i zwycięstwie, natomiast drugi bazuje na naturalnej człowiekowi potrzebie aktywności ruchowej. Powszechność sportu ma również wymiar rekreacyjny, gdyż uprawiany jest indywidualnie, w rodzinie lub wśród znajomych i przyjaciół.

Sport jest ważną gałęzią gospodarki. Podczas światowego Forum Ekonomicznego, które odbyło się w Davos w 2009 roku, podano, że generuje on aż 2% światowego PKB, a globalne imprezy sportowe (igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa międzykontynentalne w piłce nożnej, Liga Mistrzów, rozgrywki amerykańskiej ligi zawodowej koszykówki – NBA itp.) mają wpływ na rozwój turystyki i wzrost poziomu zatrudnienia. Wraz z rozwojem ponadnarodowych organizacji sportowych (MKOL) zwiększyła się globalizacja sportu. W UE uznano wysoką rangę sportu, co zapisano w deklaracji Rady Europejskiej z grudnia 2007 roku (*Biała księga...*, 2007: 2). Unijne wytyczne dotyczące aktywności fizycznej brzmią: „głównym celem polityki sportu opartej na propagowaniu

aktywności fizycznej powinno być zwiększenie uczestnictwa w sporcie przedstawicieli wszystkich grup społecznych. Infrastruktura sportowa musi być ogólnodostępna dla wszystkich grup społecznych. Obejmuje to publiczne finansowanie budowy, renowacji, modernizacji oraz konserwacji obiektów sportowych (*Wytyczne...*, 2008: 13).

Rozwój wychowania fizycznego w świecie wspiera UNESCO przy współpracy z międzynarodowymi organizacjami, takimi jak Międzynarodowa Federacja Wychowania Fizycznego (FIEP). W Polsce działalność naukowo-dydaktyczną prowadzi sześć wyższych uczelni wychowania fizycznego, np. AWFIS w Gdańsku oraz Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej (PTNKF).



Rycina 1. Model systemu upowszechniania sportu

Źródło: <https://fizyczne.wordpress.com/2012/09/19/struktura-organizacyjna-sportu/> (dostęp 24.05.2018).

Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka

Aktywność fizyczna skutecznie zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie, cukrzyca, zapobiega także przedwczesnej śmierci. Aktywność ruchowa wzmacnia i rozwija cechy motoryczne, tj. siłę, szybkość i wytrzymałość. Długotrwały i systematyczny trening, a także amatorskie wykonywanie ćwiczeń fizycznych, wzmacnia tkanki kostne. Ma to szczególnie znaczenie dla osób w okresie dojrzewania, ponieważ zwiększanie gęstości kości za młodu, to mniej złamań w wieku podeszłym. Aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie pozytywnie wpływają na zdrowie człowieka w każdym wieku.

Aktywność fizyczna to nie tylko ćwiczenia i uprawianie sportu, ale też wysiłek związany z codziennymi czynnościami, np. chodzenie czy jazda na rowerze. W ich trakcie przyspiesza praca serca i oddech, pojawia się też uczucie ciepła. Uprawianie sportu ma bezsporny wpływ na redukcję poziomu stresu, przemianę materii, redukcję nadwagi i otyłości, bezsenność, problemy dermatologiczne, funkcjonowanie organów wewnętrznych, działanie układu odpornościowego, skład krwi – dotlenienie organizmu.

Uprawianie sportu w młodości buduje pozytywne nawyki, które sprzyjają zachowaniu zdrowego stylu życia w późniejszych latach.

Aktywność fizyczna w młodym wieku wspomaga rozwój:

- fizyczny (wzrost, rozwój mięśni, dotlenienie organizmu);
 - psychiczny (nauka przyjmowania sukcesów, radzenie sobie z porażkami i zmęczeniem, pokonywanie trudności);
 - społeczny (rozwój relacji z rówieśnikami oraz nauka współpracy);
- a także:
- dostosowuje organizm do zmian temperatury (hartowanie);
 - równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole i w domu (siedzenie w ławce, zajęcia komputerowe, oglądanie telewizji);
 - pomaga zapobiegać i leczyć wiele schorzeń (otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu) (*Aktywność fizyczna...*, 2018).



Wykres 1. W jakim celu uprawiasz sport lub aktywność fizyczną?

Źródło: opracowanie własne.

Zdrowy styl życia

Ważnym wyznacznikiem społeczeństw wysoko rozwiniętych jest styl życia, czyli dbałość o własne ciało i aktywność fizyczna. A. Siciński zdefiniował go jako „zespół codziennych zachowań (»sposób postępowania«, aktywność życiową), specyficznych dla danych zbiorowości lub jednostki. Specyficzność zachowań ludzi wynika z ich zróżnicowanych zakresów, form i motywacji (przypisywanie im znaczenia i wartości), a także z funkcji rzeczy będących rezultatami bądź celami, bądź instrumentami owych zachowań” (Siciński, 2002: 22-23). Cytując Nancy Milio, profesor polityki zdrowotnej rekomendowanej przez WHO (1996), „Styl życia to wzory wyborów zachowań spośród alternatywnych możliwości, jakie dostępne są ludziom w zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łątwości, z jaką są w stanie przedłożyć określone zachowania nad inne” (Ponczek, Olszowy, 2012: 93).

Dobro konsumpcyjne, jakim jest czas wolny, pozwala jednostkom oraz społecznościom na jego zagospodarowanie działaniem ukierunkowanym na szeroko pojęte zdrowie, czyli dbałość o ciało, aktywność fizyczna, racjonalne żywienie z uwzględnieniem jedzenia śniadania i niepodjadania między posiłkami, hartowanie się, sen – odpowiednia jego jakość i długość, umiarkowane opalanie się, unikanie hałasu. Zdrowy styl życia to także zdrowie psychospołeczne – unikanie nadmiaru stresów i radzenie sobie z nim oraz zachowania prewencyjne, tj. badania profilaktyczne, samobadania, bezpieczne zachowania w życiu codziennym (zachowanie na drodze, ulicy, szkole itp.), unikanie zachowań ryzykownych, np. palenie papierosów tradycyjnych, e-papierosów, zażywania substancji psychoaktywnych, alkoholu, leków nieprzepisanych przez lekarza. Zdrowy styl życia zaczyna się od edukacji zdrowotnej i programów profilaktycznych skierowanych szczególnie do osób młodych, które są mało podatne na budowanie swojej przyszłości w lepszym, zdrowszym ciele.

Kultura fizyczna w kontekście edukacji zdrowotnej

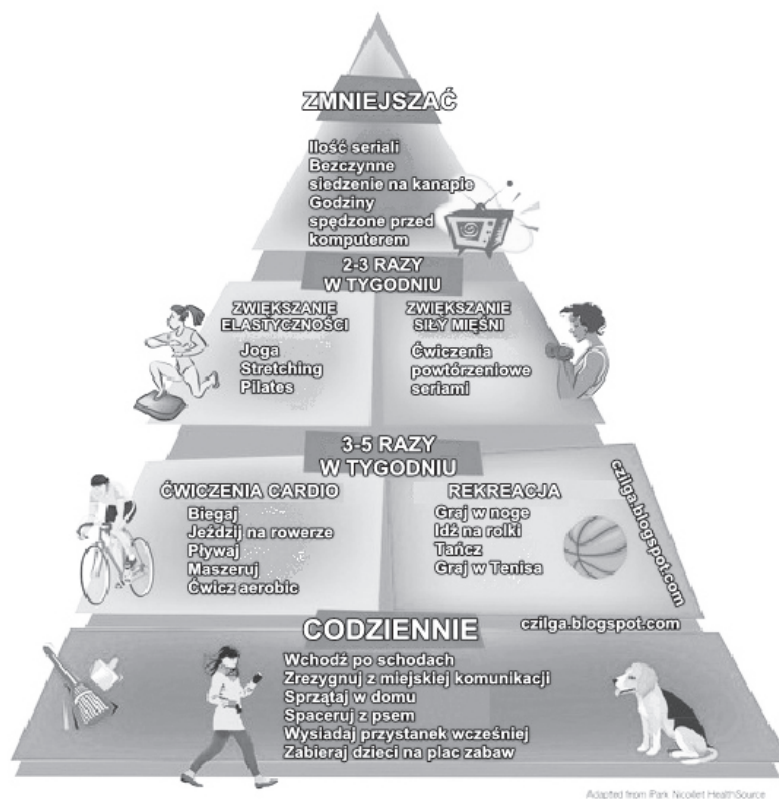
Edukację zdrowotną można rozumieć jako proces pojawiania się instytucji społecznych, które uczyniły edukację ważnym elementem społeczeństwa i doprowadziły do powstania systemu edukacji. Edukacja często kojarzy się z oświatą, a powinno się ją rozumieć jako proces, dzięki któremu jednostki nabywają wiedzę, umiejętności, kształtują cechy osobowości, pogłębiają się ich społeczno-kulturowe kompetencje. Edukację będzie się również uważać jako kształcenie i wychowanie w ramach systemu szkół, które ten proces wypełniają (Dziubiński, Krawczyk, 2011: 298).

Komisja Europejska uważa, że państwa członkowskie UE muszą podjąć dynamiczne działania w celu odwrócenia spadkowej tendencji poziomu aktywności fizycznej, spowodowanej w ostatnich dziesięcioleciach przez szereg czynników (Lizakowski i in., 2019). Rozwój nowoczesnych technologii, wielogodzinne spędzanie czasu przed ekranami, siedzący tryb życia, otyłość czy zła samoocena własnych umiejętności kumulują niechlubny trend. Jedną z czołowych form realizacji tych działań jest edukacja. System edukacji w dużym stopniu wpływa na zdrowie dzieci i młodzieży (Boksański, Sułkowska, Tysza, 1990: 54).

To rodzice i nauczyciele mają ogromny wpływ na kreowanie postaw prozdrowotnych, a wczesne lata przedszkolne i wczesnoszkolne są do tego najlepszym momentem. To wtedy zaczyna się proces świadomego zachowania, nawyków i przyzwyczajania do zachowań mających na celu ochronę zdrowia. W okresie adolescencji natomiast zaczyna wypuklać się określony przez młodzież styl życia poprzez rozwijanie różnych zainteresowań i pogłębianie zdobytej wiedzy, które mogą mieć wpływ na ich stan zdrowia.

Wraz z upływem czasu, w proces edukowania człowieka zaczęto wpisywać zdrowie ze względu na fakt, że przekazywanie wiedzy o zdrowiu jest nie tylko inwestycją w jednostkę, ale i w społeczeństwo jako zbiorowość poszczególnych jednostek (Lizakowski i in., 2019). Dojrzała jednostka bowiem, wcześniej edukowana, ma wpływ na innych, przekazując swoją wiedzę swojej rodzinie, przyjaciołom i znajomym.

Zdrowie i sprawność fizyczna dziecka są podstawowymi warunkami jego prawidłowego rozwoju we wszystkich sferach. Kształtowanie świadomości znaczenia zdrowia to nic innego, jak wdrażanie dziecka do profilaktyki zdrowotnej. W 1995 roku Światowa Organizacja Zdrowia powołała Komitet Ekspertów do spraw Wszechstronnej Edukacji Zdrowotnej i Promocji Zdrowia w Szkole, który stoi na stanowisku, że inwestycja w edukację jest inwestycją w zdrowie. Tym, czego wymaga teraźniejszość, jest przyjęcie w miejsce paradygmatu biomedycznego, szeroko na świecie akceptowanego paradygmatu społeczno-ekologicznego, leżącego u podstaw współczesnej promocji zdrowia. W tym kontekście podstawowym zadaniem nowoczesnej edukacji promocji zdrowia jest przede wszystkim tworzenie warunków do zmiany, a ukształtowanie postawy afirmatywnej wobec zdrowia, jako wartości uniwersalnej, jawi się jako globalne wyzwanie współczesnych społeczeństw (Lizakowski i in., 2019).



Rycina 2. Piramida aktywności fizycznej dzieci w wieku 11-18 lat

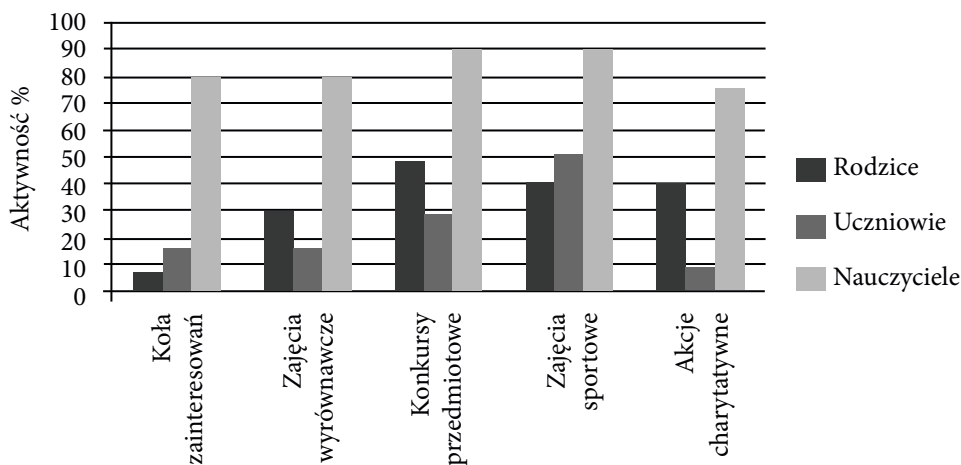
Źródło: <http://www.liceum.elblag.pl/zdrowie/45-news/719-piramida-aktywnoci-fizycznej-dla-dzieci-i-modziew-w-wieku-11-18-lat.html> (dostęp 24.05.2018).

Kultura fizyczna w systemie edukacji

Na przełomie XIX i XX wieku w Stanach Zjednoczonych powstał ruch Nowego Wychowania, który zrewolucjonizował dotychczasowy model nauczania. Pedagogika Nowego Wychowania skłaniała się do wychowania dziecka opartego na jego naturalnych siłach, które w nim tkwią. Wychowanie miało uszanować naturalne tempo rozwoju każdego wychowanka, bez sztucznego przyśpieszania i heteronomicznych celów. Miało ono polegać na spontanicznej aktywności dzieci (Kwieciński, Śliwerski, 2010: 286). Rewolucyjność ruchu przejawiała się także w eksponowaniu ekspresji werbalnej, plastycznej i fizycznej. W dziedzinie praktyki szkolnej zaznaczył się duży udział wychowania fizycznego i higienicznego w szeroko rozumianym procesie wychowawczym (Kwieciński, Śliwerski, 2010: 290).

Współczesny system edukacyjny w krajach rozwiniętych, pomimo zmian zachodzących w wyniku nowoczesnego nurtu zainicjowanego przez Johna Deweya, nadal zderza się z niedocenianiem lekcji wychowania fizycznego. Dowodem na to jest:

- niewykwalifikowana kadra nauczycielska (nauczyciel-wychowawca kształcenia zintegrowanego w klasach wczesnoszkolnych);
- liczba godzin połowę mniejsza niż np. godzin nauczania matematyki;
- organizacja zajęć sportowych odbywa się w ramach kół pozalekcyjnych;
- kwestia sporna dotycząca sprawiedliwego oceniania umiejętności, osiągnięć i postępów ucznia;
- zajęcia prowadzone są w nieodpowiednich pomieszczeniach (hol szkolny);
- częsty brak realizacji podstawy programowej wychowania fizycznego, obejmujący głównie ćwiczenia motoryczne;
- brak funduszy na zatrudnienie wykwalifikowanego nauczyciela (absolwenta Akademii Wychowania Fizycznego) w pierwszych klasach szkoły podstawowej.



Wykres 2. Aktywność uczniów w zajęciach pozalekcyjnych

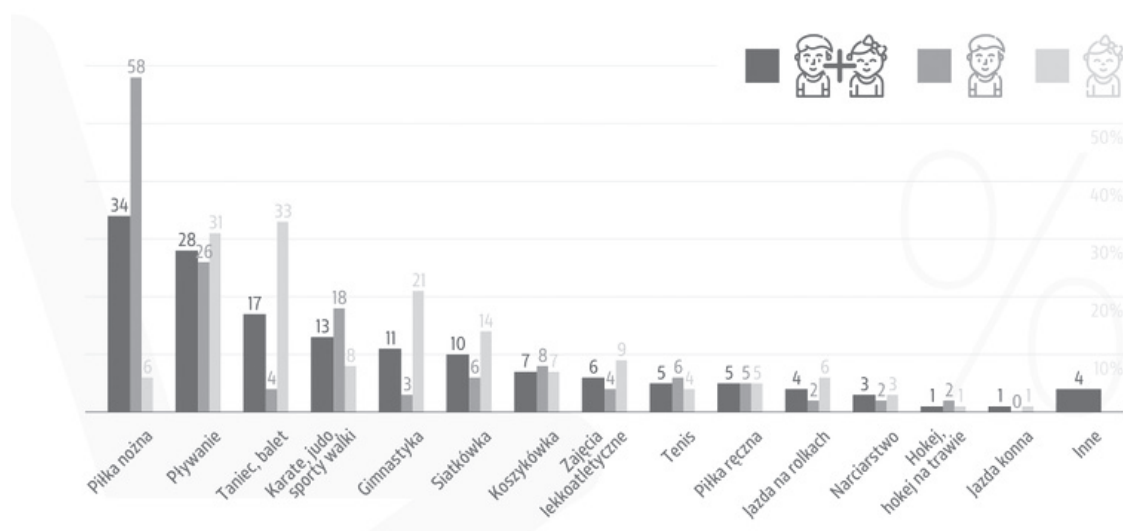
Źródło: na podstawie <http://www.sp4jarocin.pl/userfiles/file/2016/Ewaluacja%20wewn%C4%99trzna%20-%20aktywno%C5%9B%C4%87%20uczni%C3%B3w.pdf> (dostęp 24.05.2018).

Mimo tych trudności, szeroko pojęte wychowanie fizyczne jest popularyzowane nie tylko przez struktury rządzące obejmujące swym zasięgiem wysoko

uprzemysłowane i rozwijające się państwa. W dobie globalizacji media społecznościowe oraz zwiększanie się zasięgu nowoczesnych technologii przyczyniają się do wzrostu zainteresowania i czynnego uczestnictwa w wielu projektach prozdrowotnych i promujących aktywność sportową. Niektóre państwa planują zwiększenie liczby godzin wychowania fizycznego w szkołach (Finlandia), inne chcą inwestować w infrastrukturę sportową (Belgia), jeszcze inne kładą nacisk na zwiększenie oferty zajęć sportowych i podnoszenie kwalifikacji nauczycieli.

Uprawiana dyscyplina

Badanie Satisface na zlecenie Blue Media na grupie rodziców dzieci uprawiających sport, N=609



Wykres 3. Najczęściej uprawiane dyscypliny sportowe wśród dzieci w Polsce

Źródło: <https://bluemedia.pl/pressroom/informacje-prasowe/jakie-sporty-uprawiaja-polskie-dzieci-raport> (dostęp 24.05.2018).

Rola wychowawcy

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 rozmówany

w turystyce, sporcie, higienie będzie popularyzatorem i krzewicielem kultury fizycznej i zdrowotnej. Dotyczy to nie tylko nauczycieli WF, ale również szerokiego grona nauczycieli innych specjalności (Zarzecki, 2012).

Jędrzej Śniadecki kładzie nacisk na to, że wychowanie fizyczne musi iść w parze z wychowaniem moralnym, które kształci umysł i serce i ma swój udział w interesie społeczeństwa. Dzieci są obserwatorami i chętnie naśladują wszystko, co zobaczą, dlatego powinniśmy być dla nich najlepszym wzorem. Troszczyć się o dobry przykład i usuwać wszystko, co jest niewłaściwe na ich drodze (Lizakowski i in., 2019).

Agata Poczarska-Dec zauważa, że: „Promowanie i kształtowanie postaw prozdrowotnych powinno odbywać się na wszystkich etapach rozwoju człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem okresu wczesnej edukacji (wiek przedszkolny 3-5 lat i młodszy wiek szkolny 7-12 lat), gdyż są to etapy w rozwoju dziecka najbardziej sprzyjające rozwojowi osobowości, wzorów zachowań i nawyków ruchowych” (2011: 102).

Tak wiele zależy od dorosłych, zarówno nauczycieli, jak i przede wszystkim rodziców, by wykształcić świadomego swych potrzeb, ograniczeń i predyspozycji młodego człowieka. Działanie przykładem osobistym jest metodą, która w dużym stopniu wpływa na zachowanie zdrowotne dziecka w późniejszym wieku (Lizakowski i in., 2019).

Zatem niezmiernie ważne jest, aby nauczyciel, wychowawca, rodzic sam lubił sport, był sprawny fizycznie, uczestniczył i prezentował ćwiczenia ruchowe jako dobry praktyk. Dzieci, obserwując i słuchając takiego nauczyciela, widzą spójność tego, czego są nauczani, z efektami – prezentowaną przez niego wysportowaną sylwetką, kondycją, witalnością i humorem. Kto, jeśli nie nauczyciel wychowania fizycznego powinien być zadowolonym i przyjaznym człowiekiem? Medycyna naucza, że podczas uprawiania sportu w organizmie ludzkim produkuje się hormon poprawiający humor i dający energię – serotonina oraz hormon motywacji – dopamina. Za redukcję stresu i poprawę nastroju odpowiadają natomiast endorfiny, zwane też hormonami szczęścia, które uwalniają się po skończonym wysiłku (Pacholczyk, 2017).

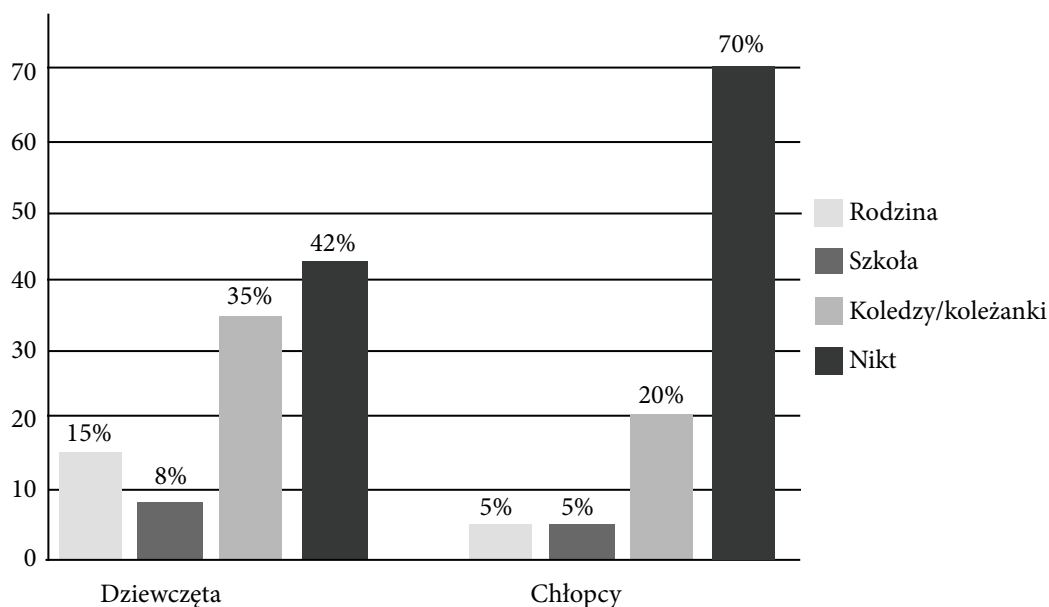
Nieodłączną cechą dobrego nauczyciela powinna być kreatywność i umiejętność motywacji, by prowadzone zajęcia były ciekawe i zachęcające do podejmowania prób i kontynuacji wysiłku fizycznego. Ważne jest prawidłowe rozpoznanie możliwości sprawnościowych indywidualnych oraz grupowych i dostosowanie

do nich odpowiednich zajęć. Zajęcia sportowe powinny być przede wszystkim świetną zabawą, ponieważ poprzez nią dzieci uczą się chętniej, rozwijając sferę emocjonalną, umysłową, społeczną i fizyczną. Należy także uczyć, że sport jest nieodłącznym elementem wypoczynku czynnego (regeneracja sił i odprężenie).

Wielkim wyzwaniem, z jakim musi zmierzyć się współczesny pedagog prowadzący zajęcia z kultury fizycznej, jest nakłonienie i zainteresowanie aktywnością fizyczną coraz większego odsetka dzieci i młodzieży tzw. zastałych ruchowo. Są to dzieci ze schorzeniami przewlekłymi, np. osłabieniem lub sztywnością mięśni, paradoksalnie potęgowanymi małą aktywnością ruchową.

Podczas prowadzenia lekcji wychowania fizycznego, grając w gry zespołowe, rywalizując w osiąganiu celów, należy przede wszystkim wprowadzać konsekwentnie zasadę sportową „fair play” i uczyć prawidłowego zachowania w grupie, np. podczas zwycięstwa lub porażki.

Dostosowanie w sposób zindywidualizowany programu nauczania i oceniania, dostrzegając problemy lub osiągnięcia wychowanków, to wyzwanie, któremu powinien sprostać dobry nauczyciel wychowania fizycznego oraz edukacji zdrowotnej.



Wykres 4. Osoby motywujące do aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

Duchowy wymiar kultury fizycznej

Cytując Christopfera Lasha: „W miarę jak świat przybiera coraz groźniejszy wygląd, życie staje się nieustannym poszukiwaniem zdrowia i dobrego samopoczucia przez ćwiczenia fizyczne, diety, leki, praktyki duchowe rozmaitej maści, czytanie poradników psychologicznych i chodzenie do psychiatry”. Odsuwając od siebie wewnętrznego człowieka z jego głębokim pragnieniem zjednoczenia z Bogiem, skupiamy się dziś w sposób globalny na czymś, co jest ulotne i słabe. Zdrowie, kondycja fizyczna, atrakcyjny wygląd nie stanowią o naszym człowieczeństwie.

Opierając się na Biblii jako świętej księdze dla wielu narodów, człowiek powinien dbać o zdrowe i sprawne ciało. Pismo Święte jest uniwersalnym dziełem, które nie jest podręcznikiem antropologii czy wychowania, ale ma wielką wartość edukacyjną. W antropologii biblijnej mówi się o trzech pierwiastkach tworzących człowieka: w jęz. hebr. *basar* – ‘ciało’, *nefesz* – ‘dusza’ i *ruah* – ‘duch’ (*Ewangelizacyjny...*, 2012).

– List do Efezjan 5: 29: „Przecież nigdy nikt nie odnosił się z nienawiścią do własnego ciała, lecz [każdy] je żywi i pielęgnuje...”;

– 1 List do Tymoteusza 4: 8: „Bo ćwiczenie cielesne nie na wiele się przydadzą; pobożność zaś przydatna jest do wszystkiego, mając zapewnienie życia obecnego i tego, które ma nadejść”.

Ćwiczenie fizyczne jest wartościowe, ale apostoł Paweł ustala priorytety, mówiąc, że pobożność ma większą wartość. To boży atleta, który lubił posługiwać się metaforą zawodów sportowych, cenił rywalizację i uczciwą walkę, ale najważniejszy był dla niego cel zawodów i końcowa nagroda. Apostoł wspomina również trening fizyczny, ilustrując w ten sposób prawdy duchowe:

– 1 List do Koryntian 9: 24-27: „Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali. Każdy, który staje do zawodów, wszystkiego sobie odmawia; oni, aby zdobyć przemijającą nagrodę, my zaś nieprzemijającą. Ja przeto biegnę nie jakby na oślep; walczę nie tak, jakbym zadawał ciosy w próżnię, lecz poskrwiam moje ciało i biorę je w niewolę, abym innym głosząc naukę, sam przypadkiem nie został uznany za niezdatnego”;

– 2 List do Tymoteusza 2: 5: „Również jeżeli ktoś staje do zapasów, otrzymuje wieniec tylko, jeżeli walczył przepisowo”;

– 2 List do Tymoteusza 4: 7: „W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiarę ustrzegłem”.

Nawet ateści i agnostycy nie mogą podważyć faktu, że Biblia jest księgą, w której znajdziemy wiele fragmentów edukacyjnych na temat zdrowia, higieny, sportu, np. Księga Przysłów 23, 2-3.

Wysiłek sportowca może być formą dowartościowania ludzkiego ciała, jego afirmacji i akceptacji, ale też wprowadzenia go w sferę najwyższych wartości, nawet w sferę sacrum.

Zakończenie

Katechizm Youcat wyjaśnia wątpliwości związane z procesami globalizacji w ten sposób: „Globalizacja nie jest ani dobra, ani zła, lecz jest opisem rzeczywistości, która musi być kształtowana. Proces ten, który zrodził się w krajach ekonomicznie rozwiniętych, ze swej natury objął wszystkie gospodarki. Stał się on głównym motorem wyjścia z zacofania w rozwoju całych regionów i stanowi ze swej natury szansę. Jednakże bez kierownictwa miłości w prawdzie ten planetarny rozmach może przyczynić się do powstania ryzyka nieznanych dotąd szkód i nowych podziałów w rodzinie ludzkiej” (za: Lisak, 2013: 29).

Jan Paweł II, powołując Papieską Radę ds. Kultury, zalecał, aby nie tylko „wszczepiać” wiarę w kulturę, lecz także przywracać życie zeświecczonemu światu, w którym często jedynie chrześcijańskie wartości mają charakter kulturowy. Pierwszym zadaniem w ewangelizowaniu kultury powinno być ewangelizowanie własnej kultury, czyli formacja własnych wewnętrznych postaw. Dotyczy to również kultury fizycznej i wszystkich z tym związanych zachowań (*Ewangelizacyjny...*, 2012).

Jesteśmy zobligowani do tego, aby kultura fizyczna w ujęciu globalnym przedstawiała ponadczasowe idee:

- transcendentne – Bóg;
- uniwersalne – dobro i prawda;
- estetyczne – piękno.

Nie osiągniemy tego, dbając, rozwijając i trenując tylko jedną część człowieka, jaką jest ciało, które dopiero w ścisłym związku z umysłem i duszą buduje zjednoczone „ja”. Kultura fizyczna w powiązaniu z kulturą duchową pozwoli

osiągnąć wieczne, niezniszczalne zwycięstwo indywidualnie i zespołowo. Wielkim zadaniem współczesnego nowoczesnego świata jest promowanie rozwoju aktywności fizycznej wraz z duchowością nie tylko w krajach rozwiniętych, ale również dotarcie do społeczeństw krajów Trzeciego Świata. Globalizacja przecież nie oznacza tylko wybranych nacji i środowisk, wszakże wszyscy mamy podobne potrzeby, marzenia i cele.

Bibliografia

- Aktywność fizyczna i sport* (2018), <https://www.gov.pl/web/zdrowie/aktywnosc-fizyczna-i-sport> (dostęp 24.05.2018).
- Biała księga na temat sportu* (2007). Bruksela: Komisja Wspólnot Europejskich.
- Bokszański, Z., Sułkowska, B., Tysza, A. (red.). (1990). *Spoleczeństwo, kultura, osobowość*. Warszawa-Łódź: PWN.
- Dziubiński, Z., Krawczyk, Z. (2011). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: AWF.
- Ewangelizacyjny i wychowawczy wymiar sportu* (2012), http://www.ssb24.pl/warto_przeczytac,15 (dostęp 24.05.2018).
- Kultura fizyczna*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Kultura_fizyczna (dostęp 24.05.2018).
- Kultura fizyczna i wychowanie fizyczne*, http://edukacja-zdrowotna.wyklady.org/wyklad/167_kultura-fizyczna-i-wychowanie-fizyczne.html (dostęp 24.05.2018).
- Kwieciński, Z., Śliwerski, B. (2010). *Pedagogika 1. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.
- Lisak, M. (2013). Ubóstwo w dobie globalizacji w perspektywie nauczania społecznego Benedykta XVI oraz nauk społecznych. *Studia Nauk Teologicznych*, 8.
- Lizakowski, P., Skalski, D., Dębski, S. (2019). *Bezpieczeństwo, Zdrowie i Kultura Fizyczna. Wybrane zagadnienia*. T. 9. Starogard Gdański: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim.
- Olimpizm*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Olimpizm> (dostęp 24.05.2018).
- Pacholczyk, N. (2017). *Jak mózg reaguje na aktywność fizyczną?*, <https://przegladSPORTowy.onet.pl/czas-na-bieganie/jak-mozg-reaguje-na-aktywnosc-fizyczna/ypgvxqe> (dostęp 24.05.2018).
- Pocztarska-Dec, A. (2011). Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, *Rozprawy Społeczne*, V, 1.
- Ponczek, D., Olszowy, I. (2012). Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93 (2).
- Siciński, A. (2002). *Styl życia. Kultura. Wybór*. Warszawa: IFIS PAN.
- Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie* (2008). Czwarty projekt skonsolidowany. Zatwierdzony przez grupę roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25.09.2008, Bruksela.
- Zarzecki, L. (2012). *Teoretyczne podstawy wychowania*. Jelenia Góra: Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, https://www.dbc.wroc.pl/Content/15404/PDF/TEORETYCZNE%20PODSTAWY%20WYCHOWAN_.pdf (dostęp 24.05.2018).