REDAKCJA NAUKOWA

Jerzy Telak
Dariusz Skalski
Ewa Zieliński
Dawid Czarnecki

Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna

Wybrane zagadnienia

TOM 2

Gdańsk 2020

Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna

Wybrane zagadnienia

TOM 2

Bezpieczeństwo, zarządzanie, medycyna i kultura fizyczna

Wybrane zagadnienia

TOM 2

Redakcja naukowa

Jerzy Telak
Dariusz Skalski
Ewa Zieliński
Dawid Czarnecki

Gdańsk 2020

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu imienia Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Recenzja
Igor Grygus
Jarosław Cylkowski

Sekretarz redakcji
Katarzyna Dzierżanowska

Korekta, skład i łamanie
Jerzy Telak
Radosław Zwara

Okładka
Dariusz Skalski

Zdjęcie na okładce
Dariusz Skalski

Zawartość tej monografii jest objęta Creative Commons 4.0 BY NC ND.
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na https://zenodo.org/

Liczba znaków ze spacjami: 326 006
Liczba grafik: 19 x 1 000 znaków (ryczałt) = 19 000 znaków
Razem: 345 006 znaków
8,625 arkusza wydawniczego

Copyright © by Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2020

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. +4858 554 71 61
wydawnictwo@awf.gda.pl

ISBN 978-83-62390-35-9

Znaczenie etosu narodowego w kulturze fizycznej a edukacja zdrowotna

Dariusz Skalski[1], Piotr Makar[1], Oksana Zabolotna[2], Jerzy Telak[3], Arkadiusz Stanula[4]

[1] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Wydział Kultury Fizycznej, Katedra Sportu - Zakład Sportów Wodnych
[2] Humański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyczyny w Humaniu (Ukraina)
[3] Wyższa Szkoła Edukacja w Sporcie w Warszawie
[4] Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Instytut Nauk o Sporcie, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

Słowa kluczowe: edukacja zdrowotna, etos, naród, kultura fizyczna, sport

Streszczenie

Rozpoczynając niniejsze opracowanie należy bezwzględnie zacząć od zdefiniowania pojęcia kultura fizyczna, gdyż jest ona podstawą do prowadzenia dalszych rozważań na temat jej roli w etosie narodowym i wpływu jaki wywiera na edukację zdrowotną. Środowisko naukowe jest zgodne, że kultura fizyczna ma wpływ na wiele aspektów życia ludzkiego i ogromne znaczenie w rozwoju człowieka oraz wpływa na jakość jego życia. Stąd jak najbardziej zasadne jest również podjęcie dyskusji na temat etosu narodowego społeczeństwa przez pryzmat właśnie kultury fizycznej.

Wstęp

Zbigniew Krawczyk podał, że kultura fizyczna jest całokształtem zachowań przebiegających według ustalonych w danym środowisku przepisów i norm postępowania, mających na celu poprawę postawy człowieka oraz dbałość o jego zdrowie pojmuje się jako: „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów”[1].

Kultura fizyczna to także obraz naszej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój oraz umiejętność aktywnego spędzania czasu wolnego. Można pokusić się o stwierdzenie, że kultura fizyczna to składowa wielu elementów, to po części wychowanie fizyczne, sport, rekreacja ruchowa oraz rehabilitacja ruchowa. Każda z tych części, wg Zbigniewa Krawczyka, „oprócz celów wspólnych, stawia sobie również zadania swoiste, rozmaicie rozkłada akcenty, przyjmuje odmienne hierarchie ważności i wartości”[2].

[1] Z. Krawczyk, *Wybór tekstów pod redakcją Zbigniewa Krawczyka, Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1971, s. 211.
[2] Z. Krawczyk, *Socjologia kultury fizycznej*, AWF Warszawa 1995, s. 43.

Troskę o kulturę fizyczną trzeba rozpoczynać już od dzieci i młodzieży, gdyż jedynie wówczas można przekazać i wdrożyć pewne nawyki konieczne do rozwoju i utrzymania sprawności fizycznej oraz zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Istotne jest, aby pamiętać, że każdy reprezentuje określony poziom własnej, osobistej kultury fizycznej, wysoki bądź niski, na co wpływ ma wiele obiektywnych i subiektywnych czynników. Kultury fizycznej należy więc poszukiwać nie tyle w istniejącej infrastrukturze sportowej, co przede wszystkim w samym człowieku, w jego własnym trybie życia, w nawykach oraz przekonaniach. Kultura fizyczna to również pewien sposób na dążenie do doskonałości, a zatem kryterium wartościowania jednostki ludzkiej. Nie mieści się ona bynajmniej problematyce czasu wolnego, lecz staje się dla współczesnego człowieka elementarnym społecznym nakazem i potrzebą, wynikającą z biologicznych i społecznych potrzeb ludzkiego ciała.

Etos narodowy i jego związki z kulturą fizyczną

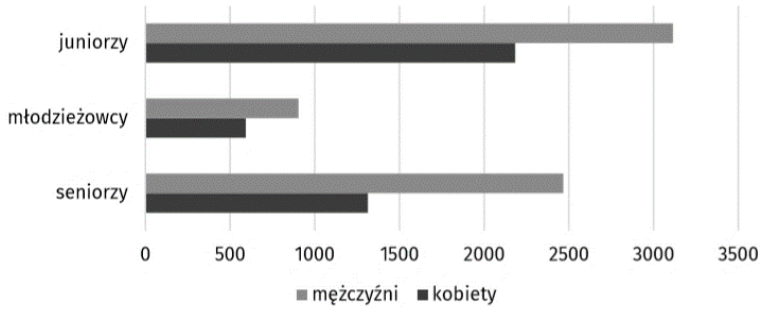
Kultura fizyczna ma charakter uniwersalny, utworzyła się na gruncie kultury antycznej i wpisane są w nią wartości takie jak: piękno, radość życia i szczegółowość rozwoju człowieka. Była ona niezastąpionym elementem kultury i usposobieniem życia wolnych Greków i służyła umocnieniu ich jedności. Wielkie imprezy sportowo-religijne w starożytnej Grecji, w których uczestniczyli zawodnicy ze wszystkich greckich polis, zwane igrzyskami panhelleńskimi, dobrze wpływały na zjednoczenie skłóconych ze sobą państw półwyspu. Kultura fizyczna miała związek z wytwornym modelem życia i miała być wartością godną rozwijania i pielęgnacji do ugruntowania humanistycznych zasad współżycia człowieka z innymi ludźmi. Baron Pierre de Coubertin uważał, że sport wpływa na charakter i sumienie człowieka, jego temperament oraz zdolności umysłowe. Wykazując działanie sportu na mechanizmy społeczne: wymieniał takie zjawiska, jak: współdziałanie, względy obronne, stosunki w rodzinie, dobry humor społeczny, rozwój literatury i sztuki, architektura, rytuał[3]. Propagował nieskazitelny sport, rozwijany w ramach nowożytnego ruchu olimpijskiego. Proponował: zniesienie wszelkich igrzysk światowych dublujących igrzyska olimpijskie i mających charakter etniczny, polityczny lub wyznaniowy[4].

Próby czasu nie wytrzymały tendencje do podporządkowania idei kultury fizycznej wyłącznie ponadnarodowym wartościom. Nowożytny ruch wychowania fizycznego oraz sportu zamieszany został od zmierzchłych czasów w programy budowania podstaw bytu narodowego krajów Europy i Ameryki, a na polskich ziemiach walki społeczne zespolone zostały z bitwą o wyzwolenie narodowe, hasła niepodległościowe złączyły się na stałe z programami rozwoju wychowania fizycznego oraz sportu. Twórca Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół stawiał pytania jego członkom: W jaki sposób pewnie, szybko i rozważnie zmierzać do celu? Jakie racje

[3] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2011, s. 255.
[4] Ibidem, s. 55.

określają nasze obowiązki wobec narodu? Uważał on, że trzeba mieć na uwadze trzy stopnie więzów, które zataczają szerokie kręgi między innymi: związek ze swoim gniazdem, związki z całym Sokołem oraz więź z całym narodem. Helena Kuczalska podczas kongresu wykształcenia cielesnego w Odense w 1911 r., stwierdziła, że: „znajdują się tu nie jako przedstawiciele państw poszczególnych, ale połączeni wspólnością własnej kultury i obowiązku wobec narodu, wspólnością pracy duchowej, dążeń i uczuć”[5].

W 1890 r. powstała Międzynarodowa Unia Kolarska i w ciągu czternastu lat powołano szesnaście międzynarodowych federacji sportowych. Od kiedy zaczął istnieć ruch olimpijski, stanął on na stanowisku zasady narodowości w organizowaniu współzawodnictwa sportowego. Było to wyrazem szacunku dla emancypacji samostanowienia narodów oraz poszanowania narodowych dążeń oraz uznaniem faktu, że idee ogólnoludzkie mogą być realizowane we współczesnej Europie poprzez wolność narodową. Kształtujący się naród jest wyrazem tendencji do ujęcia cywilizacji ludzkiej w ramy całości społecznej opartej na wzajemnej życzliwości ludzkiej, wzajemnej pomocy i uświadomienia sobie przez człowieka swojej ludzkiej istoty jako wspólnej wszystkim ludziom. Podporą narodowych systemów kultury fizycznej jest idea narodu wyrażona przede wszystkim przez państwo. Sport będąc zjawiskiem o międzynarodowym charakterze i funkcjach, służy popularyzacji i umacnianiu danego narodu i państwa pośród wszystkich społeczeństw świata. Symbole sportowe takie jak sztandary i hymny również temu sprzyjają. Znaczenie dla narodu mają również wszelkie zwycięstwa sportowe, które są ugruntowane i pomnażane.



Wykres 1. Reprezentanci Polski w 2018 r.
Źródło: https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/kultura-fizyczna-w-polsce-w-2018-r-,13,2.html/, [dostęp: 30.08.2019 r.]

Reprezentowanie kraju podczas wielu międzynarodowych imprez, a zwłaszcza podczas igrzysk olimpijskich jest doskonałym przykładem wkładu kultury fizycznej w rozwój etosu narodowego, prestiż wynikający ze startu w biało-czerwonych barwach sprawia, że różne kategorie wiekowe osób ćwiczą i doskonalą swoje umiejętno-

[5] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2011, s. 256.

ści sportowe zarażając pasja innych. W 2018 r. ponad 3000 juniorów reprezentowało Polskę w różnych zawodach, prawie tysiąc młodzieży i co bardzo istotne prawie 2500 seniorów. Wykaz medali zdobytych na arenie międzynarodowej przez polskich sportowców w 2018 r. został przedstawiony w tabeli 1.

Tabela 1. Medale zdobyte na arenie międzynarodowej przez polskich sportowców w 2018 r.

Wyszczególnienie	Medale			
	Razem	Złote	Srebrne	Brązowe
Mistrzostwa świata	431	112	145	174
w tym juniorzy	234	53	79	102
Mistrzostwa Europy	603	158	194	251
w tym juniorzy	300	74	102	124
Mistrzostwa świata osób niepełnosprawnych	47	12	18	17
Mistrzostwa Europy osób niepełnosprawnych	211	70	67	74

Źródło: sporządzono na podstawie: https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport /sport /kultura-fizyczna-w-polsce-w-2018-r-,13,2.html, [dostęp: 30.08.2019 r.]

Nie bez znaczenia jest również wynik rywalizacji międzynarodowej reprezentantów kraju ojczystego. Duża liczba medali w konkretnej dyscyplinie sportowej sprawia, że staje się ona swoistą modą. Tak między innymi stało się, kiedy swoje medale zdobywał Adam Małysz. Skoki narciarskie stały się wówczas flagowym sportem wszystkich Polaków.

Kultura fizyczna a edukacja zdrowotna

Kultura fizyczna jest też ściśle związana z edukacją zdrowotną. Jest to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i zdrowie społeczeństwa, w którym żyją. Edukacja zdrowotna obejmuje swoim zakresem:

- wiedzę o czynnikach społecznych, politycznych i środowiskowych wpływających na zdrowie;
- wiedzę o zdrowiu związaną z funkcjonowaniem własnego organizmu;
- umiejętność zapobiegania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- wiedzę i umiejętności związane z korzystaniem z opieki zdrowotnej.

Edukacja zdrowotna wg M. Domela to wychowanie zdrowotne, które jest częścią składową kształtowania pełnej osobowości. Edukacja zdrowotna przebiega etapowo. Najpierw trzeba sobie uświadomić jak dużą wartość ma zdrowie dla naszego życia. Następnie dochodzi do określenia własnych potrzeb i problemów w tym zakresie. Kolejny etap sprowadza się do podjęcia decyzji o rozwiązaniu wszelkich trudności poprzez zdobycie wiedzy w tym zakresie. Po wyedukowaniu się następuje moment podjęcia działań mających na celu poprawienie stanu zdrowia, a ostatni etap to dzielenie się swoją wiedzą z innymi oraz nieustanne stosowanie jej w podejmowaniu decyzji służących pozostaniu w dobrym zdrowiu.

M. Demel wyróżnił cztery etapy edukacji zdrowotnej, wskazując jako kryterium aktywność dziecka. Pierwszy etap to heteroedukacja, która obejmuje wiek wczesnego

dzieciństwa, gdy dziecko podlega opiece, pielęgnacji oraz zabiegom profilaktyki, można więc stwierdzić, że jest ono przedmiotem oddziaływań ze strony dorosłych; drugi etap jest pośredni, gdy dziecko w wieku przedszkolnym i szkolnym powoli zaczyna samo troszczyć się o swoje zdrowie, wzrasta jego świadomość w tym temacie i staje się bardziej odpowiedzialne i upodmiotowione, wykształcają się powoli jego nawyki i przyzwyczajenia. Następnym jest autoedukacja, kiedy w okresie dojrzewania i dorastania uczeń staje się świadomym kreatorem własnego zdrowia, rozwija w tym czasie różne zainteresowania, zdobywa wiedzę i zaczyna prowadzić określony styl życia, który ma ogromny wpływ na stan jego zdrowia. Ostatni etap to heteroedukacja odwrócona, gdy osoby dotychczas edukowania przekazują swoją wiedzę innym, oddziałując na rodzinę i otoczenie. Proces edukacji zdrowotnej trwa całe życie, nie dotyczy więc wyłącznie okresu młodości. Dzięki temu człowiek jest w stanie dopasować się do nowych sytuacji, podejmować rozsądne decyzje odnośnie zdrowia i sposobu zaspokajania swoich potrzeb, wykorzystując przy tym posiadane zasoby i wiedzę. Edukacja zdrowotna jest obecna zwłaszcza w szkole i to właśnie na tej placówce spoczywa odpowiedzialność za prowadzenie i efekty edukacji zdrowotnej dzieci. Każde dziecko w szkole ma prawo do edukacji zdrowotnej, podobnie jak do nauki czytania i pisania. Edukacja do zdrowia wspiera realizację podstawowych zadań szkoły, zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych[6].

Edukacja zdrowotna w szkole

Edukacja zdrowotna odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju ontogetycznym człowieka, na każdym jego etapie. Wychowanie zdrowotne ma związek z jakością życia i tworzeniem dobrego fizycznego samopoczucia człowieka. Edukacja zdrowotna przekazuje nam, to co jest korzystne i szkodliwe dla naszego zdrowia. Szkolna edukacja zdrowotna jest ważną inwestycją w zdrowie społeczeństwa i powinna stanowić element polityki zdrowotnej każdego państwa. Przekonanie to jednak nie przekłada się na działania praktyczne i w większości krajów osoby tworzące politykę oświatową nie traktują edukacji zdrowotnej jako ważnego zadania dla szkoły. Reprezentują przy tym zwykle tradycyjne podejście, utożsamiając edukację zdrowotną z wiedzą o higienie i zdrowiu somatycznym człowieka. Podejście to jest bardzo odległe od opisanego wyżej nowoczesnego myślenia o edukacji zdrowotnej. W ostatnich latach w Polsce zaszły niezwykle korzystne zmiany w tym zakresie, co jak się wydaje jest pokłosiem rozwoju ruchu szkół promujących zdrowie. W 1997 r., po raz pierwszy w szkolnictwie polskim, edukacja zdrowotna pojawiła się w podstawach programowych kształcenia ogólnego. W kolejnych zmianach tych podstaw w 1999 i 2002 r. utrzymano ją jako ścieżkę edukacyjną „edukacja prozdrowotna" w szkołach wszystkich typów[7].

[6] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 227–228.

[7] Propozycje funkcjonowania tej ścieżki m.in. w: B. Woynarowska, M. Sokołowska, *Ścieżka edukacyjna – edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, KOWEZ, Warszawa 2001.

Takie umiejscowienie edukacji zdrowotnej jako programu między przedmiotowego jest powszechnym rozwiązaniem w Europie, ma swoje wady i zalety i przy ostatniej reformie systemu edukacji tylko takie rozwiązanie było możliwe. Wpisanie edukacji zdrowotnej do obowiązkowych zadań szkoły uznano za sukces. Wdrażanie tego nowego zadania nie jest łatwe, ścieżki są nowym rozwiązaniem w praktyce szkoły. Niezbędna jest zmiana myślenia, budowanie współpracy między nauczycielami, nabywanie przez nich nowej wiedzy i umiejętności itd. Wymaga to czasu i budowania w resorcie edukacji infrastruktury (w tym doskonalenia nauczycieli, doradztwa) wspierających pracę szkoły w realizacji ścieżek edukacyjnych[8].

Kultura fizyczna wspiera działania w zakresie promocji zdrowia i jest z nią silnie powiązana. Aktywność fizyczna jest kluczowym czynnikiem wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia. W dokumentach organizacji międzynarodowych i w niezliczonych publikacjach, wymienia się ją na pierwszym miejscu wśród zachowań składających się na prozdrowotny styl życia. Edukacja zdrowotna jest niezastąpiona i potrzebna. Obecnie duża część społeczeństwa świetnie dba o własną aktywność ruchową i celowo podejmuje wysiłek fizyczny. Z jednej strony u dojrzałego psychicznie człowieka niemal w podświadomości tkwi poczucie konieczności ruchu fizycznego jako jednej z biologicznych podstaw zdrowia. Z drugiej strony można zaobserwować w społeczeństwie polskim powszechną tendencję do ograniczania wysiłków fizycznych i to do takiego poziomu, który nie tylko nie wzmacnia sił biologicznych, ale jest jedną z przyczyn chorób, stanowiących największe zagrożenie dla życia w okresie pełni sił twórczych. Na pomoc edukacji zdrowotnej przychodzi szkoła, gdzie jest odpowiednio organizowany czas wolny już u najmłodszych, którzy są nastawieni w jakimś stopniu na kulturę i rozwój aktywności fizycznej. Rozkwit cywilizacji ma oprócz pozytywnych cech negatywne działanie, polegające na zmniejszeniu aktywności ruchowej[9].

Edukacja zdrowotna a społeczeństwo

Edukacja zdrowotna niweluje niektóre ujemne cechy życia społeczeństw masowych. To poczucie konieczności ruchu fizycznego potęguje świadomość, że w ciągu następujących po sobie niezliczonych pokoleń życie człowieka zawsze związane było z fizyczną walką o byt i układ nerwowy, hormonalny i metabolizm człowieka zostały do tego dostosowane. Innymi słowy, człowiek na przestrzeni całej swojej ewolucji przystosował się do dużej aktywności ruchowej. Dopiero kilka ostatnich pokoleń, wykorzystując stworzone przez siebie udogodnienia cywilizacyjne, w znacznym stopniu ograniczyło wysiłek fizyczny. Skutki tego ograniczenia są już odczuwalne w zmniejszeniu zdolności przystosowawczych. Edukacja zdrowotna odpowiadająca na wyzwania związane z promocją zdrowia powinna: wykorzystać pojęcie pozytywnego zdro-

[8] W 2004 r. w Finlandii wprowadzono w szkołach odrębny, obowiązkowy przedmiot „zdrowie", będące unikatowym rozwiązaniem w Europie.

[9] A. Giddens, *Socjologia*, PWN, Warszawa 2004, s. 529.

wia, ukierunkowywać się na działania społeczne i społeczne uczestnictwo, stosować innowacyjne podejścia technologie edukacyjne, stosować wielosektorowe i wielodyscyplinarne podejścia, rozwijać nowe strategie związane z różnymi poziomami działania, brać pod uwagę społeczne i środowiskowe czynniki wpływające na decyzje związane ze zdrowiem[10].

Edukacja zdrowotna jest priorytetowym narzędziem promocji zdrowia, uzyskiwanie sukcesów w procesie promowania zdrowia w istocie zależy bowiem od aktywnego zaangażowania w ten proces kompetentnej ludności, wyposażonej we właściwą wiedzę i umiejętności. Ma do spełnienia wielkie posłannictwo w procesie socjalizacji młodych ludzi, stwarzanie dzieciom możliwości zastanawiania się nad tym, co to jest zdrowie, pomaga im uświadomić sobie, co dla nich ono znaczy i zachęca do zainteresowania się zdrowiem nie tylko jako przeciwieństwem choroby. Zdrowie jest dobrem społecznym, czas poświęcony na zdrowie jest czasem wypracowanym przez jednostkę i społeczeństwo dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy zawodowej i nauce – dla rozwijania indywidualnych zamiłowań i zainteresowań, zapewnienia kulturalnego wypoczynku i kształtowania bogatszej osobowości jednostki. Aktywność ruchowa i sport mają olbrzymi wpływ na szeroki rozwój człowieka, są istotnym i niezastąpionym czynnikiem w rozwoju ich osobowości, zdrowia i odporności organizmu[11].

Ruch, sport, aktywność dzieci w szkole ma duży wpływ na późniejszy ich rozwój psychiczny i motoryczny. Aktywność ruchowa koło swojego podstawowego zadania, którym jest usprawnianie fizyczne, podnosi poziom dojrzałości społecznej, rozwija kontrolę stanów emocjonalnych. Właściwe odżywianie też wpływa na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Pomaga w pełnym wykorzystaniu wrodzonych możliwości rozwoju fizycznego i umysłowego. Aktywność ruchowa zajmuje bardzo ważne miejsce w edukacji zdrowotnej. Podstawowe znaczenie na szczeblu lokalnym i całego państwa ma stworzenie odpowiedniego środowiska, które zachęca do stosowania większej aktywności fizycznej. Ale działania należy podejmować również na poziomie indywidualnym. Dla tych osób, które nie są przyzwyczajone do aktywności fizycznej podstawowe przesłanie brzmi – wzmacniać się stopniowo, aby osiągnąć poziom, który jest odpowiedni i który może być utrzymywany przez dłuższy czas[12].

Celem wychowania fizycznego jest nie tylko wszechstronny rozwój fizyczny dziecka, ale także kształtowanie wszystkich cech jego osobowości. Wychowanie fizyczne współdziała z wychowaniem umysłowym, moralnym i estetycznym. Funkcje, jakie spełnia czas wolny i wypoczynek przyczyniają się do rozwoju fizycznego, psychicznego i umysłowego człowieka. Funkcje te również zaspokajają i rozwijają potrzeby kulturalne, społeczne, do rozbudzania zainteresowań i stwarzania potrzebnej

[10] Z. Jaworski, *O potrzebie przedmiotu wychowania zdrowotnego w systemie edukacji szkolnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne", 2003.2, s. 4

[11] *http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej/.*

[12] Ibidem.

w życiu – radość. Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna to pewien aspekt życia człowieka, to praca nad własnym ciałem, to świadomość, że panuje się nad swym życiem somatycznym, to wszelka aktywność fizyczna, to radość płynąca z ruchu i żywa potrzeba wysiłku, a zarazem odprężenie. Kultura fizyczna to nie tylko wysokiej klasy produkcja sportowa na boisku, w hali czy pływalni, rezerwat ruchu specjalnego, wyjątkowego, oderwanego od życia. Kultura fizyczna to umiejętność władania własnym ciałem w każdych warunkach, przy warsztacie pracy, na zgiełkliwej ulicy wielkiego miasta, w terenie naturalnym. Współczesna fizjologia traktuje ćwiczenia fizyczne jako bezwarunkowy obowiązek człowieka współczesnego, ochronę jego zdrowia. Dobrowolność i dowolność dotyczą jedynie wyboru form tej rekreacji, a ćwiczyć powinien każdy bez wyjątku. Jest to niezbędna rekompensata w dzisiejszym – a tym bardziej jutrzejszym – świecie cywilizacji technicznej[13].

Tak rozumiana kultura fizyczna nie mieści się w problematyce czasu wolnego, jako że nie jest ona przedmiotem wolnego wyboru, sposobem wypełnienia wolnego czasu, lecz staje się zajęciem obowiązkowym, z rygorem systematyczności. Na pewnym etapie życia każdego dziecka, pojawia się szkoła. Stoi przed nią szereg różnorodnych wyzwań. Z pewnością jednym z nich jest edukacja zdrowotna. Szkoła promująca zdrowie dąży do osiągnięcia celów i realizuje zadania określone w podstawach programowych kształcenia ogólnego i ponadto: pomaga członkom społeczności szkolnej zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie, prowadzi edukację zdrowotną uczniów i dąży do zwiększenia jej skuteczności. Od chwili gdy dziecko pójdzie do szkoły, zmienia się jego codzienny tryb życia i zajęć. Oprócz czasu przeznaczonego na naukę dziecko musi mieć określoną ilość czasu przeznaczonego na aktywność ruchową, wychowanie fizyczne, sport[14].

Dzieci uczęszczające do szkoły, potrzebują dużo ruchu, nie mogą usiedzieć długo w jednym miejscu, są istotami bardzo ruchliwymi, aktywnymi, zwróconymi przede wszystkim ku światu zewnętrznemu, ku obiektywnej rzeczywistości, którą intensywnie poznają. Aktywność ruchową dzieci w szkole dzieli się na: zajęcia wychowania fizycznego, sport i rekreację. Szkoła, skupiając się na prawidłowym rozwoju, powinna tak zagospodarować dzień ucznia, aby nie zabrakło w nim czynnika jakim jest ruch. Wszelki ruch fizyczny prowadzi do usprawnienia nie tylko układu ruchowego, ale również ściśle z nim współpracujących współdziałających układów sterowania. Usprawnienie funkcji wszystkich narządów w organizmie poprzez ruch prowadzi do podniesienia sprawności fizycznej uczniów[15].

Szkoła i nauczyciel jako determinanty edukacji zdrowotnej

W szkole na zajęciach wychowania fizycznego każdy uczeń zdobywa określone umiejętności i wiadomości z dyscyplin sportowych, tj.: gimnastyki, lekkiej atletyki,

[13] S. Kozłowski, *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka*, PWN 1987, s. 73.
[14] Ibidem.
[15] Ibidem.

pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa. Uprawianie dyscyplin sportowych w szkole zależne jest od możliwych do realizacji. Dzięki odpowiedniemu doborowi ćwiczeń ruchowych – naturalnych form ruchu jak chód, bieg, skok, rzut, wspinanie, pełzanie itp. – kształtują się cechy psychomotoryczne dziecka, co wpływa korzystnie na jego rozwój. W szkole, w trakcie lekcji wychowania fizycznego, na zawodach sportowych i podczas innych aktywnych zajęć, rozwijają się nie tylko mięśnie, lecz kształtuje się poczucie estetyki, modelują cechy charakteru, rozwija się wiedzę ogólną i przygotowuje młode pokolenie do przyszłego dorosłego życia. W edukacji zdrowotnej również nauczyciel zajmuje wysokie miejsce. W realizacji edukacji zdrowotnej dzieci nauczyciel powinien spełniać wiele zadań. Jednym z istotnych jest zapoznawanie uczniów ze znaczeniem aktywności fizycznej (postępowania fair, uczciwość). Uczniowie muszą wiedzieć jakie cele oraz czy ważne dla nich cele mogą zrealizować w zorganizowanych lub samodzielnie podejmowanych formach aktywności ruchowej[16].

Przy edukacji zdrowotnej, ważne jest, aby nauczyciel sam był sprawny fizycznie, lubiący sport, chętnie uczestniczący w aktywności ruchowej, aby po prostu dawał dobry przykład jako osoba praktykująca to co zaleca. Nauczyciel promujący zdrowy styl życia i korzystający z ruchu fizycznego, tylko na tym korzysta, staje się osobą godną naśladowania, polepsza się jego zdrowie, kondycja, witalność. Istotna jest jego umiejętność kontaktu i porozumiewania się z dzieckiem. Aby nauczyciel mógł odpowiednio organizować edukację, wyzwalać i rozwijać aktywność twórczą uczniów, musi przede wszystkim sam wykazywać inicjatywę twórczą. Bardzo ważne jest to, aby potrafił tak pokierować grupą, aby zainteresować ich treścią i programem edukacji zdrowotnej w celu osiągnięcia zaplanowanych celów kształcenia. Nauczyciele, a zwłaszcza prowadzący wychowanie fizyczne powinni kształtować w młodym pokoleniu prawidłowe postawy wobec kultury fizycznej, tak aby nabyte w szkole wiadomości i umiejętności mogły być wykorzystane w późniejszym życiu. Edukacja zdrowotna szerzona za pomocą nauczycieli i szkoły powinna wykształcać taką motywację, która wywoła trwale dążenie do uczestnictwa w różnych formach zajęć rekreacyjnych[17].

Konieczność zajęć z edukacji zdrowotnej w szkole jest bezdyskusyjna, ponieważ nie można dopuścić do ograniczenia aktywności ruchowej dzieci, trzeba je edukować w tym kierunku i przyzwyczajać do dbania o zdrowie. Brak tej edukacji stanowiłoby bowiem duże i odczuwalne niebezpieczeństwo dla zdrowia społeczeństwa. Należy uczyć od małego, iż wobec narastających czynników zagrożenia i ograniczenia aktywności fizycznej człowieka dochodzi do nieuchronnego wzrostu liczby chorób i medycyna przegrywa wyścig ze śmiercią. Trzeba uczyć już małe dzieci, żeby wiedziały, iż sam człowiek może zrobić najwięcej dla swego zdrowia fizycznego i psychicznego. Ważne jest również uświadomienie dzieciom, że pojęcie kultury fizycznej trzeba też

---

[16] *http://www.e-pedagogika.info/?rola-nauczyciela-wychowania-fizycznego-w-edukacji-zdrowotnej-dzieci-i-mlodziezy,51*

[17] Z. Jaworski*, O potrzebie przedmiotu wychowania zdrowotnego w systemie edukacji szkolnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne", 2003, 2, s. 5.

rozumieć przez pojęcie sportu rekreacyjnego, czyli uprawianie różnych dyscyplin sportu jako wypoczynku czynnego jako odprężenie i regeneracja sił, zabaw oraz ćwiczeń dla podniesienia sprawności fizycznej i utrzymania jej przez najdłuższy okres życia, podejmowanie czynności dla samego działania bądź dla wzbogacenia własnej osobowości w zakresie cech fizycznych i psychicznych, a nie wyłącznie dla korzyści, jakie daje uzyskanie wyniku sportowego[18].

Edukacja zdrowotna powinna wykraczać poza czysto intelektualne ramy, w sferę konkretnych działań zmierzających do poprawy kondycji zdrowotnej ucznia w aspektach: psychicznym, społecznym, duchowym i fizycznym. Jest ona tylko nikłym wycinkiem pedagogiki, ale jak się okazuje, bardzo ważnym. Uważam, że jedynym celem szkoły jest dobro dziecka i jego wszechstronny rozwój. Zdrowe dziecko oznacza sukces procesu edukacyjno- wychowawczego. Propagowanie zdrowego stylu życia uczniów ma zatem wymiar ogólnopedagogiczny. Aby dzieci praktykowały edukację zdrowotną należy uwzględniać tam funkcje ich czasu wolnego, zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne powinny być nastawione głównie na rozwój fizyczny, kulturę fizyczną, turystykę, sport, rozwój zainteresowań oraz kształtowanie postaw społecznych w stosunku do drugiego człowieka, do samego siebie, do wartości. Rola i istota edukacji zdrowotnej są niezastąpione, bo stan sprawności fizycznej młodego pokolenia, czyli tych właściwości motorycznych, które decydują o sposobie rozwiązywania różnorodnych zadań ruchowych wymagających pełnego zdrowia, stanowi podstawowe zadanie wychowania oraz różnorodnych form rekreacji ruchowej. Poziom sprawności fizycznej zależy w dużym stopniu od trybu życia, a w nim od poziomu aktywności ruchowej, o której dzieci mogą usłyszeć właśnie na zajęciach w szkole. Zajęciem takim jest właśnie edukacja zdrowotna[19].

Uczestnictwo dzieci pozostawia nadal wiele do życzenia, więc edukacja ta ma sporo do zrobienia, bo przecież wiadomo, iż wpływ działalności sportowej na dzieci jest bardzo ważny, ze względu na jej psychiczne uwarunkowania. Usposobienie człowieka, jego postawy wykształcają się bowiem już we wstępnych okresach edukacji szkolnej. Korzystając z postępów techniki, współczesny człowiek coraz bardziej ogranicza swoja aktywność fizyczną do niezbędnego minimum.

Wśród przedstawicieli młodego pokolenia, stale wzrasta procent dzieci zaliczanych do tzw. zastałych ruchowo i nie korzystających z ruchu, znaczna część schorzeń jest wynikiem niedostatecznego uczestnictwa dzieci i młodzieży w ćwiczeniach fizycznych. Uczniowie powinni także mieć świadomość, że lekcje wychowania fizycznego rozwijają także pozytywne cechy charakteru, tj.: stanowczość, zdyscyplinowanie, odwagę, siłę woli, zdolność podejmowania szybkich decyzji. Motywacja zewnętrzna powinna wyłącznie stwarzać zachętę do działania. Motywacja u dzieci często różni się od motywacji dorosłych.

[18] Ibidem.

[19] A. Gaweł, *Edukacja do zdrowia, szansa i wyzwanie*, w: A. Sajdak (red.): *Edukacyjna wspólnota na rzecz społeczeństwa dla wszystkich*, UJ, Kraków 2005, s. 176

Żeby zaspokoić potrzeby dzieci należy mieć na uwadze zabawę, rozrywkę, radość z uprawiania sportu, wyżycie się ruchowe, przynależność, poczucie własnej wartości itd. Warto na zajęciach o zdrowiu, zachęcać do osiągania sukcesu w jakiejkolwiek dyscyplinie sportu, który zależy od umiejętności, sprawności, wyszkolenia technicznego i taktycznego, a także od motywacji. Nawet wysoki poziom umiejętności nie zapewni wielkich wyników bez odpowiedniej motywacji. Pobudzając motywację, trzeba w zmaganiu społecznym trzymać się zasady kształtowania u wychowanków takich postaw, żeby wykonanie zadań stanowiło dla nich potrzebę i przyjemność, takie nastawienie wyzwala inicjatywę, pomysłowość i konsekwencję w działaniu sportowca oraz pozwala na długotrwałe kontynuowanie wysiłków. Rolą edukacji zdrowotnej musi być również motywacja jako dążenie do wyznaczonych przez określone cele i hierarchię wartości, do społecznie uznanych celów, których osiągnięcie daje subiektywne poczucie korzystnej zmiany w obrębie przyjętej skali wartości, które pojawiają się i kształtują w toku życia społecznego.

Zakończenie

W dobie współczesnej cywilizacji istotną role dla młodego człowieka odgrywa uzyskanie optymalnego poziomu, sprawności psychoruchowej, która warunkuje utrzymanie dobrego stanu zdrowotnego, rozszerza możliwości ruchowe organizmu, wpływa na szybsze opanowywanie umiejętności technicznych i ruchowych, a także pozwala na korzystniejsze funkcjonowanie w dorosłym życiu. Edukacja zdrowotna jest niezmiernie ważna, zwłaszcza że dzisiejsze młode pokolenie oraz całe społeczeństwo, totalnie nastawione na konsumpcję i małą aktywność organizacji społecznych oraz szkół, zauważyć można spadek zainteresowania uczniów aktywnymi formami wypoczynku oraz zdrowym stylem życia. ważne jest uprawianie sportów, aktywność ruchowa i zajęcia fizyczne. Zorganizowanie dziecku atrakcyjnych form aktywności ma duży wpływ na wyzwalanie się i kształtowanie jego uzdolnień. Dziecko odpowiednio nakierowane i nastawione na rozwijanie aktywności ruchowej i prawidłowy styl życia, będzie posiadało właściwie ukształtowane nawyki oraz umiejętność dbania o zdrowie.

Wychowanie fizyczne, sport, turystyka patrząc z biologicznego punktu widzenia odgrywają istotną rolę jako czynnik sprzyjający podnoszeniu sprawności fizycznej społeczeństwa, oddziaływujący pozytywnie na stan zdrowia, zapewniający aktywny wypoczynek po pracy, nauce i regenerację sił. Propagowanie wychowania przez sport, zalecane jest nie tylko z pobudek prozdrowotnych. Wychowanie fizyczne jest zespołem działań prowadzących nie tylko do kształtowania ciała i zachowania zdrowia w szkole, ale także do wyrabiania nawyków świadomego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej przez całe życie. Kultura fizyczna posiada cenne walory społeczno-wychowawcze i ideowo-polityczne. Wychowanie fizyczne i sport nie tylko wyrabiają mięśnie, lecz także kształtują pozytywne cechy charakteru: żywotność, hart ducha, silną wolę, itd. Sport przy tym uczy koleżeństwa, współżycia w grupie, przywiązuje do barw klubowych, uczy cenić środowisko oraz wzmacnia patriotyzm.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Dziubiński Z., Krawczyk Z., *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2011.
2. Gaweł A., *Edukacja do zdrowia: szansa i wyzwanie*, w: A. Sajdak, (red.): *Edukacyjna wspólnota na rzecz społeczeństwa dla wszystkich,* UJ, Kraków 2005.
3. Giddens A., *Socjologia*, PWN, 2004.
4. Jaworski Z., *O potrzebie przedmiotu wychowania zdrowotnego w systemie edukacji szkolnej. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*", 2003.
5. Kozłowski S., *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka*, PWN 1987.
6. Krawczyk Z.*, Socjologia kultury fizycznej,* AWF Warszawa 1995.
7. Krawczyk Z., Wybór tekstów pod red. Z. Krawczyka, *Filozofia i socjologia kultury fizycznej*, PWN, Warszawa 1971.
8. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2007.
9. Woynarowska B., Sokołowska M., *Ścieżka edukacyjna – edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, KOWEZ, Warszawa 2001.

Źródła internetowe

1. *http://www.e-pedagogika.info/?rola-nauczyciela-wychowania-fizycznego-w-edukacji-zdrowotnej-dzieci-i-mlodziezy,51/*
2. *http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej/*
3. *https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/kultura-turystyka-sport/sport/ kultura-fizyczna-w-polsce-w-2018-r-,13,2.html/*