

MORALNOŚĆ W KULTURZE FIZYCZNEJ

MORALITY IN PHYSICAL CULTURE

**Dariusz Skalski^{1,2}, Damian Kowalski^{1,2}, Bogdan Kindzer¹,
Alexander Skaliy³, Arkadiusz Stanula⁴, Andrzej Ostrowski⁵**

1 Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej, m. Lwów

2 Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
m. Gdańsk

3 Wyższa Szkoła Gospodarki, m. Bydgoszcz

4 Akademia Wychowania Fizycznego m. Katowice

5 Akademia Wychowania Fizycznego m. Kraków

Razem: Liczba znaków: 27830 (ze streszczeniami)

Total: Number of characters: 27830 (with abstracts)

Słowa kluczowe: psychologia, moralność, wychowanie fizyczne, nauka

Keywords: psychology, morality, physical education, science

Streszczenie

Wstęp

Świat sportu jest szczególnym środowiskiem oddziaływania wychowawczego, zwłaszcza na młodzież i dzieci. Kształtowane są w jego granicach w sposób programowy różne postawy i umiejętności, szczególnie dotyczące trudnego wyboru wartości.

Material i Metody

Badania przeprowadzono na podstawie analizy dokumentów oraz analizy źródeł które stanowią usystematyzowanie wiedzy w tym zakresie.

Wyniki

Uczeń wykorzystuje wiedzę i umiejętności już posiadane – podejmuje dyskusję, pogłębia, porządkuje wiadomości i przenosi wiedzę na obszar umiejętności, czyli wykorzystuje ją w codziennych sytuacjach.

Wnioski

Praca metodami aktywizującymi i interaktywnymi zacieśnia i rozszerza zakres wspólnej odpowiedzialności nauczyciela i ucznia za proces szkolnej edukacji. Ponadto uczeń świadomie angażuje się w pracę, np. w ramach projektu wykonuje zadanie zgodnie ze swoimi możliwościami, czyli uczy się aktywnie. Realizacja edukacji zdrowotnej wymaga od nauczyciela przemyślenia i odpowiedniego przygotowania zajęć, w tym wykorzystania prakseologicznego modelu edukacji

Summary

Admission

The world of sport is a special environment of educational influence, especially on young people and children. Within its limits, various attitudes and skills are programmatically shaped, especially regarding the difficult choice of values.

Material and methods

The research was carried out on the basis of the analysis of documents and the analysis of sources that systematize knowledge in this field.

Results

The student uses the knowledge and skills already possessed - he undertakes a discussion, deepens, organizes the messages and transfers the knowledge to the area of skills, i.e. uses it in everyday situations.

Conclusions

Working with activating and interactive methods tightens and expands the scope of the shared responsibility of the teacher and the student for the school education process. In addition, the student consciously engages in work, e.g. as part of a project, he / she carries out a task in accordance with his / her abilities, i.e. he or she learns actively. The implementation of health education requires the teacher to think over and properly prepare classes, including the use of a praxeological model of education

Wstęp

Świat sportu jest szczególnym środowiskiem oddziaływania wychowawczego, zwłaszcza na młodzież i dzieci. Kształtowane są w jego granicach w sposób programowy różne postawy i umiejętności, szczególnie dotyczące trudnego wyboru wartości [5]. Odpowiedzialne podejście do świata wartości, wybór tego, co właściwe, następuje dlatego, gdyż lansowane są często w środkach przekazu medialnego i życiu społecznym sprzeczne ze sobą wartości. Sportowcy, trenerzy, a także osoby odpowiedzialne za przekaz medialny i relacje z zawodów, igrzysk, turniejów winni być objęci specjalnym przygotowaniem w zakresie szczególnej wrażliwości na kwestie moralne. Przygotowanie do roli sportowca, odpowiednie postępowanie zawodników na arenach sportowych, a także komentarz, interpretacje i relacje dziennikarzy sportowych kształtują rzesze fanów pod względem moralnym [7]. Zachowanie sportowca, którego ktoś wcześniej wychowywał, a obecnie jego słowa, czyny i decyzje są komentowane, stają się swoistym modelem zachowań wielu młodych i nie tylko młodych osób zainteresowanych sportem. Poprzez swoje zachowania, słowa, decyzje odpowiadają wspomniane osoby za tych, którzy czerpią z nich przykład i kształtują zgodnie z przyjętym wzorem moralność własną. Wymagania i pouczenia, jakie dominują w środowisku sportowym, są wartościami cenionymi także poza światem sportu i stanowią cel i kierunek rozwoju moralnego, społecznego, osobowego ludzi poważnie traktujących swój rozwój – indywidualny wzrost ku wyznaczonym ideałom. Podejście do kwestii kształtowania moralności wśród sportowców różni się [9]. Bycie odpowiedzialnym, pomocnym, pracowitym, wytrwałym i opanowanym jest mocną podstawą życia radosnego i spełnionego. Świat sportu nie jest tego wyjątkiem. Kierowanie się przez zawodnika na co dzień prawdą, dobrem, rzetelnością i życzliwością przynieść musi oczekiwaną satysfakcję i harmonię wewnętrzną. Potrzebna jest tu jednak odpowiednia ścieżka edukacyjna [2], dzięki której młodzi adepci sportu skutecznie nauczą się rozpoznawać to, co jest użyteczne i dobre w odróżnieniu od wszystkiego, co szkodzi i jest zgubne dla ich nie tylko kariery sportowej, ale także szczęścia osobistego. Wybory, decyzje, czyny, słowa ukazują bowiem wnętrze człowieka i jego charakter. Należy już od najmłodszego wieku dbać z całym zaangażowaniem o rozwój sfery moralnej w społeczeństwie, sporcie i w każdej osobie [5, 16].

Metody wychowawcze środowiska sportowego

Obecność metod wychowawczych w środowisku sportowym jest konieczna, by założone uprzednio cele realizować z sukcesem i kształtować moralność wśród sportowców już od najmłodszych lat [1, 7]. Określone sposoby oddziaływania wychowawczego są niezbędnym elementem pracy trenera czy nauczyciela zajęć gimnastycznych, która ukierunkowana jest programowo na określony cel. Szkoląc dzieci, młodzież lub dorosłych należy odwoływać się do sprawdzonych metod pracy, choć modyfikacje i eksperymentalne podejście na tym polu także powinno mieć miejsce [9]. Świat sportu jest rzeczywistością specyficzną i jako taki domaga się właściwych mu sposobów pracy z młodymi adeptami sportu [2, 15]. Wśród metod wychowania stosowanych w środowisku sportowym wyróżnić można następujące sposoby. Odwołanie się do wzoru sportowca poprzez podkreślenie jego cech, umiejętności, zachowań, postaw i działań, traktowanie go (wzoru) w kategoriach ideału. Postawienie odpowiedniego żywego przykładu kogoś, kto w sporcie osiągnął bardzo wiele i pod względem moralnym imponował swą szlachetnością jest pociągające. Cechy, postawy i działania sportowego mistrza są dowodem na to, iż można faktycznie osiągnąć bardzo wiele nie tylko w przestrzeni rywalizacji i zawodów, ale także w życiu osobistym

i w relacjach z innymi bardzo rzetelne i konsekwentne budowanie wartości: wzajemnej pomocy, przestrzegania zasad, samokontroli, szacunku dla innych czy osiągnięcia sławy i wyniku przez: właściwy rygor karania i system nagród, szacunek do człowieka i wartości przez niego, dążenie do perfekcji fizycznej i moralnej. Bycie konsekwentnym w dążeniu do tak ważnych wartości, jak szacunek, opanowanie, stosowanie się do reguł gry, pomocność jest istotnym elementem pracy wychowawczej. Potrzebna jest tu nieustanna praca nad sobą, szanowanie innych oraz karność.

Stosowanie nagród i kar dotyczących kwestii sportowych, osobistych i społecznych, co wyraża na przykład: pozytywne i negatywne wzmocnienia jako skuteczny sposób wychowania na stałe wpisały się w działania osób odpowiedzialnych za kształtowanie charakteru i osobowości innych [1, 12]. Należy jednak pamiętać, iż stosując kary i nagrody koniecznym jest kierowanie się dobrem rozwojowym człowieka, a nie własnymi uprzedzeniami, emocjami, sympatiami i antypatiami. Jasno określony zbiór zasad i reguł wprowadzić może precyzję w dobór i częstotliwość nagród i kar stosowanych przez trenera. Stawianie wymagań i pouczeń, co dotyczy: dokładności i dyspozycyjności zawodnika, a także jego zaangażowania w biciu rekordów i przestrzegania zasad. Każdy człowiek potrzebuje kogoś, kto wprowadzi go w pewien plan zadań do spełnienia [15, 19]. Wychowawca, trener, rodzic pełni taką funkcję. Sprawują oni także kontrolę, monitorując młodego człowieka, czy z wyznaczonych mu obowiązków się on wywiązuje. Dzięki takiemu przewodnictwu każdy z nas uczy się obowiązkowości i uczciwości oraz pracowitości i dokładności. Wyszczególnione sposoby postępowania trenerów sportowych wobec swych wychowanków pomagają wprowadzić niedojrzałych jeszcze zawodników nie tylko na ścieżkę zdobywania mistrzowskich umiejętności, ale także właściwego i godnego pod względem moralnym postępowania. Zarówno posługiwanie się przykładem, przekazywanie wartości, pozytywne i negatywne wzmocnienia i wyznaczanie obowiązków składa się na określoną strategię postępowania wychowawczego. Moralność można kształtować różnymi sposobami [1, 6, 10, 11, 14]. Osoba pracująca z dziećmi, młodzieżą, tudzież dorosłymi nie tylko powinna poznać swoich uczniów, ale także uważnie ich obserwować i dzięki temu budować swe praktyczne umiejętności potrzebne do efektywnej pracy dydaktyczno-wychowawczej. Wychowanie do wartości w świecie sportu oraz formowanie w młodych adeptach sportu już od najmłodszych lat swoistej wrażliwości aksjologicznej jest szczególnie potrzebne z kilku powodów. Zawodnik reprezentuje bowiem pewną społeczność, a jego zachowania, gesty i słowa ukazują w świetle dobrym lub złym klub sportowy, region, miasto, państwo lub naród. Będąc przykładem dla innych, ciąży zatem na sportowcu moralna odpowiedzialność za swoje postępowanie. Dobre działania wymagają jednak uprzednio pracy nad sobą i trudu wypracowywania w sobie cnót i szlachetnych cech charakteru. Ceniony zawodnik jest także idolem dla młodych amatorów sportu i stanowiąc przykład zachowania dla młodych pokoleń, powinien wymagać od siebie więcej, stąd także potrzeba szczególnego programu wychowania moralnego w środowisku sportowym.

Autorytet i wzór osobowy trenera

Odnosząc się do problematyki moralności w sporcie, warto sięgnąć do literatury z tego zakresu. Autorzy piszący o zagadnieniach związanych z kulturą fizyczną opisują kwestie nie tylko sprawdzonych metod wychowawczych, ale także autorytetu czy wzoru osobowego. I tak, działalność trenera i jego współpraca z innymi ludźmi tworzy środowisko wychowawcze w sporcie, zawierając jednocześnie w sobie źródła i mechanizmy zamierzonego kształtowania mistrza i zarazem – wychowania pełnego człowieka. Sport bowiem niesie z sobą wiele bogatych treści i jest nośnikiem wielu wartości, choć idee działalności sportowej opartej na zasadach fair play coraz częściej

w konfrontacji z rzeczywistością zaczynają ginąć [3]. Niepokoją więc zjawiska komercjalizacji i dehumanizacji sportu oraz brutalności w sporcie, z którymi odpowiedzialni za wychowanie trenerzy muszą się zmierzać. O dobru moralnym wśród ludzi sportu można także mówić w kontekście relacji człowieka do człowieka, tzn. sportowca do sportowca, czyli relacji dwóch wartości. Jest to relacja współ-partnerstwa, pomimo trwającej w zawodach rywalizacji. W takiej relacji, jak pisze Henryk Skorowski, człowiek musi odkrywać drugiego człowieka jako wartość i dobro, a więc uznać go i zająć wobec niego odpowiedni stosunek. Inaczej jeszcze mówiąc afirmować go ze względu na to, iż jest człowiekiem. Bez tej postawy poszanowania godności innych u ludzi sportu, rywalizacja z drugim człowiekiem może przybrać charakter bezwzględnej walki dążącej do zniszczenia rywala. Podobnie postawę piękną moralnie: solidarność traktować się powinno jako fundamentalną w świecie sportu. Według Skorowskiego jest to postawa poczucia jedności w dobru wspólnym, podstawy jednoczenia się ludzi sportu, by odkrywać fakt wspólnej między nimi zależności – w ochronie, zabezpieczaniu i zagwarantowaniu tych dóbr i wartości, które wiążą się z wykonywaniem zawodu sportowca [9]. Winno się to także wyrażać w odpowiedzialności za dobre imię sportowców, wzajemnie okazywany sobie szacunek, odpowiedzialność za innych, a przede wszystkim poszanowanie godności drugiego człowieka. Moralność w sporcie wyraża się jeszcze w postawie sprawiedliwości, czyli bezwzględnego poszanowania uprawnień drugiego człowieka do określonych dóbr i wartości. Na przykład każda forma godzenia w życie lub zdrowie przeciwnika byłaby poważnym naruszeniem postawy sprawiedliwości. A zatem możemy mówić o sprowadzeniu wartości naczelnych do płaszczyzny relacji z drugim człowiekiem. Sprawiedliwe postępowanie wobec człowieka jest wyrazem szacunku i sprawiedliwości względem niego, a więc świadczeniem określonego [10], konkretnego dobra drugiemu. Uznanie wyższości przeciwnika, jego walorów, umiejętności jest z kolei staniem w prawdzie o sytuacji, w której znaleźliśmy się. Obrona honoru sportu jako dobra wspólnego, jednoczenie się w wysiłkach ochrony wartości, jakie sport posiada, jest moralnie piękne. Osoba trenera może mieć autorytet i stanowić wzór osobowy, identyfikowany często z wzorem osobowym pedagoga. Trener pełni bowiem rolę życzliwego doradcy, wyjaśnia wątpliwości, służy pomocą, a także ułatwia znajomość zasad i metod postępowania. Wysokie morale trenera stanowią najczęściej podstawę jego autorytetu. Pedagogiczny charakter zawodu trenera sprowadzić można m.in. do kształtowania przez niego pozytywnych cech moralnych u młodych ludzi. Zawodnicy cenią u swojego szkoleniowca: mistrzostwo w zawodzie, zaufanie do prowadzącego, szczerość, życzliwość, wyrozumiałość, postawę moralną, inteligencję, a z walorów pedagogicznych – głównie umiejętności nauczania [2, 10]. Dobry trener troszczy się przede wszystkim o człowieka, a dopiero później o sukces, który winien być środkiem do doskonalenia osobowości zawodnika. Warto pamiętać, iż sport nie wychowuje samoczynnie (większość ćwiczeń sportowych jest moralnie obojętna), a wychowanie zawodnika zależy od systemu wychowawczego, w którym pierwszoplanową rolę odgrywa wiedza, pracowitość i zasady etyczne postaci trenera. Metody wychowawcze stosowane przez trenerów to:

- a) nagroda;
- b) kara;
- c) aprobata i dezaprobata;
- d) przymus i nakaz.

Ponadto istnieje współpraca w zakresie sterowania rozwojem zawodnika ze szkołą, z rodzicami, władzami klubu, czy lekarzem. Sam trening wpływa na kształtowanie się charakteru zawodnika, a konkretniej ujmując, cech dodatnich jako

wyrazu wartości wychowawczych działalności sportowej: koleżeństwo, pracowitość, systematyczność, wytrwałość, umiejętność współzycia w zespole, zdyscyplinowanie, odpowiedzialność. Wpływ trenera jest także na rozwój kultury ogólnej zawodnika. Metody rozwijania zawodników na tym polu to: przykład osobisty, intelektualizacja procesu treningowego, rozwój zainteresowań, organizowanie aktywnego uczestnictwa i funkcjonowanie innych wzorów osobowych [4, 11]. Sposób postępowania przełożonego stanowi znaczący dla rozwoju moralnego dzieci i młodzieży przykład postępowania. Słowa, rady, zachowanie, pomoc, udzielany czas, różnego rodzaju wzmocnienia są nie do przecenienia w swej skuteczności formami oddziaływania wychowawczego. Trener, nauczyciel i rodzic, wykorzystując w odpowiedni sposób swój autorytet i możliwość kontaktu z wychowankiem, dzieckiem, młodym adeptem sportu, jest w stanie bardzo wiele osiągnąć już we wczesnym wieku rozwojowym na polu kształtowania moralności wśród powierzonych mu osób. Musi być jednak świadomość, chęć i podjęcie konkretnych działań, których celem jest osiągnięcie pełnego rozwoju [17].

Wartości moralne w świecie sportu

Realizowanie wychowania w ramach działalności sportowej opisane zostało w rozległy sposób w literaturze z tego zakresu. Następujące aspekty wychowania sportowego akcentuje w swej pracy Teresa Wolańska. Wyróżnione są wśród nich:

1. Wartości wychowawcze poprzez wspólny udział w różnych formach sportu, gier ruchowych, turystyce na płaszczyźnie partnerskich kontaktów rodzice mogą wywierać wpływ wychowawczy, przekazywać normy moralne, kształtować osobowość dziecka;

2. wartości grupo-twórcze – poprzez wspólne spędzanie wolnego czasu zachodzą w rodzinie procesy scalające ją, integrujące rodzinę jako grupę, rodzinę, która obecnie cierpi na niedostatek wspólnych kontaktów, wspólnego działania, przeżywania;

3. wartości zdrowotne – przez udział w aktywnych formach rekreacji – sporcie, turystyce podnosi się stan zdrowia, sprawności, wydolności fizycznej dzieci i rodziców; aktywna postawa wobec własnego zdrowia i sprawności fizycznej utrwała w młodym pokoleniu świadomy stosunek do higienicznego życia i racjonalnego wypoczynku;

4. wartości poznawcze i kształtujące – przez udział w turystyce, sportach stwarza się możliwość poznania i opanowania różnych technik i przepisów sportowych i turystycznych, korzystania ze środowiska, kontaktu z przyrodą oraz dbałości o jej ochronę, poznawania kraju i różnych regionów, przez co wzbogaca się wiedzę, kontakt z kulturą i historią;

5. wychowanie w kulturze fizycznej do ustawicznego uczestniczenia w niej przez stwarzanie przychylnej atmosfery w domu rodzinnym jako wprowadzenie w całość spraw kultury fizycznej, wiążących się z potrzebami różnych generacji, podejmowanie wspólnych zajęć ruchowych jako formy wypoczynku i rekreacji, zabezpieczanie warunków materialnych dla kultury fizycznej, sportu i turystyki, współdziałanie i uzupełnianie możliwości oferowanych przez nurt zorganizowany [18].

Wartości towarzyszące procesowi wychowania wymagają specyficznego środowiska i podejścia osób odpowiedzialnych za krzewienie odpowiednich postaw i przekonań. Środowisko sportowe doskonale sprzyja zaistnieniu niektórych z wartości, które określić możemy jako moralne. Zabezpieczenie zdrowia, formowanie relacji w grupie, przyswajanie norm, poznawanie i troska o przyrodę – wszystkie te, które szerzej zostały przedstawione powyżej, wynikają z natury wychowania sportowego i służą rozwojowi osobowości młodzieży i dzieci i dorosłych, domagając się ich aktualizowania i realizacji. Podejmując temat wychowania moralnego adresowanego do sportowców, wymienimy kilka z nich, które zdaniem Ewy Kozdroń wraz z innymi

autorami są skuteczną drogą oddziaływania wychowawczego w obszarze rekreacji ruchowej i szeroko pojętego sportu. Propozycje metod efektywnie kształtujących sferę moralną u sportowców przedstawiają się następująco [6, 13]:

- metoda wpływu osobistego, czyli działanie przykładem osobistym, dostarczanie wzorów zachowań, perswazja, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty a także wykorzystywanie sugestii;
- metoda wpływu sytuacyjnego, czyli odwoływanie się do doświadczeń wychowanka (negatywnych lub pozytywnych), instruowanie, podawanie wskazówek, podawanie wzorów zachowań;
- metoda wpływu społecznego: nawiązywanie kontaktów interpersonalnych i wzajemne oddziaływanie na siebie;
- metoda kierowania samowychowaniem, czyli wdrażanie do regularnej samokontroli i samooceny i systematyczności, która wytwarza pożądane przyzwyczajenia.

Poza propozycjami metod, jakie pedagogice ogólnej są znane, istnieją metody wychowawcze należące do grupy specyficznej i dającej się łatwo przyporządkować realiom panującym w świecie sportowym. Operowanie bowiem metodami wychowania np. do rekreacji ruchowej (także ćwiczeń fizycznych i sportu) sprowadza się do celowego nadawania sytuacjom, w których znajduje się ćwiczący, właściwości sytuacji stresującej lub „trudnej”, by skłonić ćwiczącego do rozwiązania jej przez nową, o wyższym poziomie, formę aktywności fizycznej. Dokonuje się to poprzez wprowadzanie nowych wymagań, przeszkód i bodźców do organizowanych form działań sportowych, czyli manipulacje zewnętrzne, oraz przez wywoływanie nowych aspiracji i dążeń, a więc manipulacje wewnętrzne. Można więc za Wiesławem Siwińskim wyróżnić trzy coraz wyższe poziomy udziału człowieka w ćwiczeniach fizycznych i działaniach sportowych:

- a) heteronomiczny – prowadzący modyfikuje sytuacje wychowawcze, wprowadzając utrudnienia, wymagania lub zadania bez świadomego udziału ćwiczących. Powoduje to czynny udział wychowanka w zainicjowanym procesie i akceptację oczekiwań i wskazówek wychowawcy przez zawodnika/ćwiczącego;
- b) partnerski – współpraca mistrza i ucznia, gdzie młody sportowiec stara się sprostać stawianym mu wymaganiom, a trener nadal manipuluje elementami poszczególnych sytuacji, lecz przy świadomym udziale i akceptacji ćwiczącego;
- c) autonomiczna – ćwiczący nie tylko akceptuje metody i cele wychowania do sportu, ale chce i umie sam wprowadzać do własnych sytuacji życiowych takie utrudnienia i wymagania, których przezwyciężenie i realizacja pozwoli mu na osiągnięcie osobistych celów wychowawczych. Mamy tu do czynienia z formą samowychowania.

W danej sytuacji liczy się bowiem to, co wywołuje stan zadowolenia lub niezadowolenia, a więc co ma związek z motywacjami jakie ćwiczący aktualnie przeżywa lub jakie można w nim wyzwolić – brak tych elementów wpływa na nieskuteczność stosowanych metod wychowawczych. Istotne w skutkach stany zadowolenia i niezadowolenia sportowca/ćwiczącego kształtują takie czynniki jak:

1. osoba trenera, jego działania i relacja z ćwiczącym,
2. układ warunków zewnętrznych, które zaspokajają motywację ćwiczącego,
3. grupa, z którą się ćwiczy i trenuje,
4. ideały, poglądy i przekonania osoby ćwiczącej.

Nakreślone metody wychowawczego oddziaływania w zakresie wychowania fizycznego i sportu według Siwińskiego skategoryzować można w czterech zasadniczych grupach:

A. Metody wpływu osobistego:

- wysuwanie sugestii,
- perswazja,
- działanie przykładem osobistym,
- wyrażanie aprobaty i dezaprobaty;

B. Metody wpływu sytuacyjnego:

- metoda instruowania,
- metoda ćwiczenia;

C. Metody wpływu społecznego:

- prowadzący może tak kształtować społeczne środowisko ćwiczącego, iż będzie ono samorzutnie reagowało na uczestnika (np. poprzez dążenie do tego, by jednostki odpowiadały za swoje czyny przed zespołem ćwiczącym);

D. Metody kierowania samowychowaniem:

- Rozwinięcie w ćwiczącym tendencji do samokontroli, samooceny, tak by z czasem mogły działać w sposób autonomiczny, bez dodatkowych impulsów ze strony trenera.

Wyszczególnione metody warto potraktować instrumentalnie, tj. służebnie wobec wychowawczego programu, mającego na celu kształtowanie moralności u sportowców. Nacisk położony na właściwie budowane relacje z drugimi, traktowanie zdrowia jako wartości [17, 19], odnoszenie treści nauczania do życia, podejmowana systematycznie aktywność fizyczna, kierowanie się postawami szacunku i tolerancji są niewątpliwie elementem wspólnym dla wychowania: i zdrowotnego i moralnego. Trafnie zauważa związek między prawdą o człowieku a uwikłaniem się w różne nałogi, co należy do nierzadkich przypadków w świecie sportu, Beata Hiszpańska. Píše ona o tej kwestii następująco [2]: „Zniewolenie w nałogu, mimo pozornego uwolnienia się od cierpienia, w rzeczywistości prowadzi do jego pogłębienia w rezultacie zaburzenia relacji międzyosobowych, zawężenia aktywności do jednego celu oraz pogarszającego się stanu zdrowia, tak fizycznego, jak i psychicznego. Nałóg całościowo (holistycznie) wpływa na życie człowieka i uniemożliwia mu osiągnięcie obiektywnego spełnienia i przeżycie subiektywnego szczęścia. Aczkolwiek utrwalanie kłamstwa jest w tych sytuacjach na ogół nieuświadamiane, to jednak wyjściem ze zniewolenia może być wyłącznie odwołanie się do prawdy. Przejmowanie kontroli nad swoim działaniem, czyli odzyskiwanie wolności wyboru dokonujące się w różnego rodzaju terapiach wspomagających wychodzenie z uzależnienia, opiera się na prawdzie człowieka i o człowieku”. Środowisko sportowe niestety nie jest wolne od niebezpieczeństw uwikłania się w różne nałogi. Można także stwierdzić, iż szczególne narażenie na zniewolenia jest właśnie obecne w świecie sportowym. Jak zaznaczone zostało wcześniej, jedynym punktem zwrotnym i odejściem jednocześnie od ścieżki zgubnej i niszczącej jest dostrzeżenie i przyjęcie prawdy o swym uzależnieniu. Człowiek, broniąc się przed popadnięciem w różne zgubne nałogi lub z pełną determinacją opierając się niszczycielskim nałogom, zaczyna odzyskiwać lub utrzymywać właściwe kontakty z innymi, podejmuje ważną dla zdrowia i dobrego samopoczucia aktywność ruchową i skutecznie zaczyna zabezpieczać swoje zdrowie. Zawodnik walczący o wolność od nałogów lub o wyjście z różnych zniewalających go przyzwyczajęń, opierając się na fundamencie prawdy o sobie samym, swych słabościach i mocnych stronach oraz otaczającej rzeczywistości, zaczyna zbliżać się do prawdziwego szczęścia. Podstawą takiego stanu człowieka jest wartość prawdy.

Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym

Nowoczesne podejście do wychowania fizycznego poprzez rozszerzenie jego problematyki o edukację zdrowotną jest następstwem integracji dwóch przenikających

się dziedzin wychowania człowieka – wychowania fizycznego i wychowania zdrowotnego, akcentujących potrzeby:

- fizycznej aktywności jako warunku zdrowia,
- równowagi w odżywianiu,
- aktywnej postawy i współżycia międzyludzkiego,
- wychowania do bezpieczeństwa,
- higieny osobistej

Łączenie obu tych dziedzin w edukacji dzieci i młodzieży ma niewątpliwe walory – skupia uwagę uczniów na korzyściach płynących z aktywności fizycznej, stanowiącej podstawę zdrowego stylu życia, oraz umożliwia pełniejsze przygotowanie młodych ludzi do całonocnej aktywności ruchowej, dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną. Wprowadzenie treści edukacji zdrowotnej do wychowania fizycznego pozwala na systematyczne zapoznawanie uczniów z tematyką zdrowia, począwszy od I etapu szkolnej edukacji, kiedy uczeń intensywnie demonstruje ruch, typowy dla dziecka przejawiającego zdrowie fizyczne [19], wzmacniający jego rozwój i sprawność fizyczną. W nowej podstawie programowej treści edukacji zdrowotnej na tym poziomie nauczania zostały wpisane m.in. do bloku bezpieczeństwo i edukacja zdrowotna. Na II etapie edukacji szkolnej treści zdrowotne umieszczono w blokach tematycznych, takich jak trening zdrowotny czy sporty całego życia i wypoczynek, oraz przewidziano do realizacji na zajęciach do wyboru, szczególnie o charakterze rekreacyjno-zdrowotnym. Wychowanie fizyczne w klasach IV–VI, połączone z edukacją zdrowotną, ma na celu:

- doskonalenie i wzmacnianie zdrowia fizycznego w różnych formach aktywności ruchowej, dostosowanej do indywidualnych predyspozycji;
- przygotowanie do sportów całego życia i wypoczynku, z odniesieniem do zdrowia psychicznego poprzez ruch jako skuteczną formę niwelowania zmęczenia intelektualnego, np. po klasówce, oraz zdrowia społecznego, gdzie aktywność ruchowa sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu właściwych relacji z innymi.

Treści nauczania na III etapie edukacji, tj. w gimnazjum, i na IV etapie, czyli w szkole ponadgimnazjalnej, są rozszerzone w stosunku do I i II poziomu szkolnej edukacji o obowiązkowy blok tematyczny edukacja zdrowotna. Na III etapie duży nacisk położony został na „zdrowie psychospołeczne ucznia”, ze szczególnym uwzględnieniem „umiejętności życiowych – osobistych i społecznych”. Wpisanie edukacji zdrowotnej do wychowania fizycznego, w formie obowiązkowego bloku tematycznego edukacja zdrowotna, otwiera przed nauczycielami gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych szersze możliwości kształtowania prozdrowotnych postaw uczniów poprzez realizację cyklicznych zajęć warsztatowych, obejmujących pięć obszarów edukacji zdrowotnej:

- aktywność fizyczną, pracę i wypoczynek, żywienie;
- rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym;
- dbałość o ciało, bezpieczeństwo, choroby;
- zdrowie i dbałość o nie;
- zdrowie psychospołeczne i umiejętności życiowe.

W takim ujęciu typowe lekcje wychowania fizycznego i zajęcia do wyboru zostały wzmocnione zajęciami warsztatowymi opartymi na cyklu uczenie się przez doświadczanie [2, 3, 10, 18]. Uczeń wykorzystuje wiedzę i umiejętności już posiadane – podejmuje dyskusję, pogłębia, porządkuje wiadomości i przenosi wiedzę na obszar umiejętności, czyli wykorzystuje ją w codziennych sytuacjach. Praca metodami

aktywizującymi i interaktywnymi zacieśnia i rozszerza zakres wspólnej odpowiedzialności nauczyciela i ucznia za proces szkolnej edukacji. Ponadto uczeń świadomie angażuje się w pracę, np. w ramach projektu wykonuje zadanie zgodnie ze swoimi możliwościami, czyli uczy się aktywnie. Realizacja edukacji zdrowotnej wymaga od nauczyciela przemyślenia i odpowiedniego przygotowania zajęć, w tym wykorzystania prakseologicznego modelu edukacji, opartego na następujących ogniwach:

- diagnozie potrzeb uczniów (to podstawa pracy z uczniem – poznanie wiedzy, potrzeb, zainteresowań zdrowotnych);
- planowaniu i programowaniu działań (określenie celów, opracowanie kryteriów oceny,
- zaplanowanie sposobów, metod, środków oraz ewaluacji);
- prognozowaniu (przewidywanie skutków);
- realizowaniu (prowadzenie działań odpowiednio dostosowanych do potrzeb uczniów);
- monitorowaniu (kontrolowanie i w miarę możliwości korygowanie i wprowadzanie zmian);
- ewaluacji (ocena sposobu realizacji jako podstawa do dalszych działań).

Powyższy model pozwala nauczycielowi dostosowywać działania do indywidualnych potrzeb i zainteresowań ucznia. Jeśli nauczyciel prowadzi zajęcia warsztatowe z wykorzystaniem metod aktywizujących i interaktywnych, wzmacnia efektywność pracy i inspirowanie uczniów do samodzielnych poszukiwań.

Bibliografia

1. Hanigan D., *A description of 5- to 12-year old children's conceptions of health within the context of their daily life*, Psychology and Health 1998, vol. 13, no. 5, s. 889-896
2. Hoffmann B., On the triad disease, illness and sickness, „Journal of Medicine and Philosophy” 2002, vol. 27, no. 6, s. 651-673.
3. Karwat D., Jędrych M., Skawiński D., Pieciewicz-Szczęśna H., Sobieszczański J., Żukow W., Fronczek M., Borzęcki P., *Zdrowie i niepełnosprawność – problemy w definiowaniu*, Cz. 1. Cechy wykorzystywane w ocenie stanu zdrowia, „Journal of Health Sciences” 2012; vol. 2, no. 5, s. 87-100.
4. Korczak C., Leowski J., *Problemy higieny i ochrony zdrowia*, WSiP, Warszawa 1977, s. 16 John-Borys M., *Koncepcja zdrowia i choroby u dorastających*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002.
5. Kowalski D., Skalski D., Grygus I., Kindzer B., *Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej w realizacji nordic walking w okresie pandemii*, W: Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna : wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym /red. nauk. D.W. Skalski, B.M. Kindzer . Starogard Gdański 2020
6. Kowalski D., Skalski D., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalska E., *Aktywność fizyczna osób starszych jako gwarant samodzielności*, W: Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
7. Krawczyk Z., Kaniuk R., Kosiewicz J. (red.) (1986), *Společne wartości kultury fizycznej*. Międzynarodowa Konferencja Naukowa, Warszawa.
8. Niebrój L.T., *Defining health/illness: societal and/or clinical medicine*, Journal of Physiology and Pharmacology 2006, vol. 57, no. 4, s. 251-262.

9. Nordenfelt L, Concepts of health and their consequences for health care, „*Theoretical Medicine*” 1993, vol. 14, no. 4, s. 277-286.
10. Parsons T., *Struktura społeczna a osobowość*, tłum. M. Tabin, PWN, Warszawa 1969, s. 340.
11. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Dz.U. 2020 poz. 491
12. *Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Dz.U. 2020 poz. 566*
13. Sigerist H.E, *Medicine and human welfare*, Yale University Press, New Haven 1941. s.12
14. Starnawski W. (2011), *Bycie osobą*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa.
15. Tobiasz-Adamczyk B., *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 22.
16. Tones K., Green J., *Health promotion. Planning and strategies*, SAGE Publication, London 2004.
17. Wagner S., Banaszkiewicz M., Andruszkiewicz A., Strahl A, Miler A., Kubica A., *Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodzieży*, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2015, t. 21, nr 3, s. 278-281
18. Wolańska T. (red.) (1994), *Sport dla wszystkich*. część I, Warszawa.
19. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki, PWN, Warszawa 2013, s.
20. Żukowski R. (1999), *Zawód i praca trenera*, „Spar”, Warszawa.