



## MORALNOŚĆ W EDUKACJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO A EDUKACJA ZDROWOTNA

**Dariusz W. SKALSKI<sup>1,3</sup>, Elżbieta SKALSKA<sup>2</sup>,  
Marek GRACZYK<sup>3</sup>, Dorota B. JABŁOŃSKA-MAZUREK<sup>1,3</sup>**

<sup>1</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

<sup>2</sup> *Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II  
w Skarszewach (woj. pomorskie), Polska*

<sup>3</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

<sup>4</sup> *Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach, Polska*

**Wprowadzenie.** Sport i kultura fizyczna były już od zarania starożytności przedmiotem zainteresowań wielu uczonych. Liczni teoretycy zastanawiali się nad samą definicją kultury fizycznej, a także nad wzorem wychowanka jaki należałoby kształcić. Ten idealny wychowanek zarysowuje się już od czasów starożytnych. We wszystkich społeczeństwach zawsze ceniony był człowiek silny, zaradny, odporny. Wyrażany ideał zarysowuje się w kulturze rzymskiej, a także greckiej.

Czytając mity, oglądając rzeźby widzimy idealny wzór ludzkiego ciała.

**Wyćwiczonego i umiędnionego.** Nie można zapomnieć, że dbali oni nie tylko o rozwój swego ciała, ale i również umysłu. Jak słusznie napisał jeszcze przed laty A. Krawczyk «nie znano żadnych medali, miejsc

nie liczono (...), w tym wypadku trudno oprzeć się refleksji, że chyba jednak starożytni byli roztropniejsi, nie rozdając złota, srebra i brązu, nie prowadząc skomplikowanego systemu punktacji indywidualnych i drużynowych, nie klasyfikując tak czy owak. To wszystko przecież ma swoje powiązania i wydzźwięki zupełnie pozasportowe, a prawdę mówiąc – wręcz polityczne. Może więc byłoby lepiej i uczciwiej, gdybyśmy właśnie w tej dziedzinie powrócili do antycznego wzoru, do zasad, które obowiązywały przez 12 wieków [...] jeden tylko zwycięzca w jednej konkurencji i tylko jedna nagroda [1]. Nie znano więc skomplikowanego i szkodliwego systemu przekupywania zawodników czy środków dopingujących. Często wspominając lata naszej młodości, okres szkolny, przedmioty, których się wtedy uczyliśmy, pomijamy w naszej pamięci przedmiot zwany wychowaniem fizycznym. Część z nas ćwiczyła z satysfakcją, inna zaś część próbowała wszelkimi sposobami unikać ćwiczeń. Patrząc dziś możemy powiedzieć, że w tamtym czasie nie zdawaliśmy sobie sprawy z wagi tego przedmiotu. Wychowanie fizyczne ma na uwadze nie tylko dbałość o naszą kondycję fizyczną, formę i wygląd ciała, ale również i uświadamianie nas w wiedzę o tym, jak dbać o zdrowie naszego organizmu, uczyć odpowiedniego stosunku do własnego ciała, a także wdrażać do zdrowego sposobu spędzania czasu wolnego. O naszej kulturze fizycznej bardzo często decyduje to, w jaki sposób żyjemy, jak spędzamy czas, jakimi nawykami się cechujemy, czy jakie mamy upodobania. Polski teoretyk wychowania fizycznego J. Śniadecki już w XVIII wieku wypowiadał się na temat oddzielnego ujmowaniakształcenia siły, ciała, umysłu i moralności. W 1805 roku w «Dzienniku Wileńskim» opublikował swą rozprawę pt.: «O fizycznym wychowaniu dzieci».

Uważał on bowiem, że w pojęciu naukowym można oddzielić kształcenie rozumu od formowania sylwetki, jednak w pracy nad ciałem nie można zapomnieć o sferze duchowej i intelektualnej człowieka. J. Śniadecki wypowiadał się także na temat spychania wychowania fizycznego na margines nauk społecznych. Często w swoich publikacjach pisał, że nie zawsze uda się wykształcić mądrego, inteligentnego i moralnego człowieka. Zawsze istnieje ogromne ryzyko, iż nasze oddziaływanie okaże się daremne. Pisarz podkreśla także znaczenie zdrowia fizycznego dla rozwoju umysłowego jednostki. Jego opinię możemy porównać do przyszłowiecia «W zdrowym ciele, zdrowy duch.» Jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych naszego organizmu jest ruch, który stanowi naturalny

mechanizm oraz siłę napędową dla organizmu, sprzyja jego rozwojowi biologicznemu i fizycznemu. Wśród najcenniejszych form aktywności ruchowej wyróżniamy między innymi kulturę fizyczną i sport. Dla wielu osób te dwa pojęcia mają dokładnie to samo znaczenie. Otóż nie. Sport jest formą uczestnictwa w kulturze fizycznej, natomiast kultura fizyczna jest zjawiskiem bardziej złożonym. Aby lepiej zrozumieć znaczenie tematu naszej pracy «Moralność w kulturze fizycznej, a edukacja zdrowotna», należałoby wyjaśnić pojęcia.

**Moralność – wyjaśnienie pojęcia.** Moralność traktuje się jako zjawisko spontaniczne zachodzące w relacjach społecznych dotyczących różnorodnych mniejszych lub większych grup społecznych. Wśród wielu definicji moralności wysoce użyteczną zdaje się być określenie wskazujące na najbardziej znamienne jej części składowe – tworzone, ugruntowywane i modyfikowane w życiu codziennym – takie jak: wartości, oceny, normy, wzory, wzorce, modele i schematy zachowań moralnych. Według innej definicji moralność to «całokształt zachowań i postaw jednostki lub grupy, oceniany według jakiegoś społecznie funkcjonującego systemu ocen i norm moralnych.» Kulturę fizyczną można rozumieć na dwa sposoby: jako coś, co istnieje obiektywnie w postaci dorobku materialnego i duchowego wielu wcześniejszych pokoleń, mówimy wtedy o kulturze statycznej. Natomiast drugie rozumienie kultury, to kultura dynamiczna, czyli coś, co stać się musi w osobowości ludzi – dokładni w psychice, aby ten dorobek mógł się rozwijać w sposób dynamiczny i twórczy. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne wyróżnia się spośród innych tym, że jej wpływ dotyczy człowieka jako całości, dotyczy bowiem nie tylko ciała, ale również potrzeb, jak i osobowości. Spośród wielu definicji kultury fizycznej najbardziej satysfakcjonująca okazuje się definicja Macieja Demela, według którego: «Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody.

Analogicznie do innych wartości kulturowych, mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju» [2]. Inna definicja to definicja Zbigniewa Krawczyka, który definiuje kulturę fizyczną jako «względnie zintegrowany i utrwalony

system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresje człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorców, a także rezultaty owych zachowań» [2]. Jedynym z przejawów dbałości o ciało, a zarazem kryteriów kultury fizycznej, jest czynne uczestnictwo w różnych jej formach. Obecnie do wyspecjalizowanych form uczestnictwa w kulturze fizycznej należą:

- rekreacja fizyczna – dotycząca głównie ludzi w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach somatyczno-motorycznego rozwoju;
- rehabilitacja ruchowa – zwana też fizjoterapią, pozostająca w służbie osób niepełnosprawnych;
- sport – dostępny dla jednostek o ponadprzeciętnych predyspozycjach i aspiracjach w zakresie sprawności motorycznej.

Role przekazu całokształtu dziedzictwa kultury fizycznej z pokolenia na pokolenie w postaci uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w zakresie kreacji, rekreacji i rehabilitacji ciała, spełnia wychowanie fizyczne, obejmujące dzieci i młodzież w wieku przedprodukcyjnym.

**Proces edukacji zdrowotnej.** Edukacja zdrowotna jest procesem, który ma na celu kształtowanie w ludziach nawyku dbania o zdrowie swoje i innych. Uzyskane kompetencje pomagają w podejmowaniu właściwych wyborów dotyczących jakości życia człowieka, mają aspekt profilaktyczny, uwrażliwiają na zachowania innych ludzi. Edukacja zdrowotna dąży do wypracowania nawyków, dzięki którym ludzie będą świadomie utrzymywać higienę, zapobiegając w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób.

Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi, jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia i pozwala odkryć, jakie wybory służą zdrowiu. Niebezpieczeństwa płynące z tendencji do traktowania sportu jako zawodu, który niszczy więzi społeczne między ludźmi, a budzi zawiść czy niezdrową rywalizację, staje się celem do sławy i zysków materialnych. W ten sposób sport mija się ze swym celem i nie odpowiada swemu zadaniu wychowawczemu, a stał się zawodowym, szkodliwym tak pod względem fizycznym zdrowotnej strony, jak i moralnej człowieka [...]. Celem sportu zawodowego jest zwyciężenie przeciwnika, wzięcie rekordu, które często przeradza się w namiętność i chorobliwe ambicje, znika wtedy zdolność i pamięć panowania

nad sobą, okazuje się często dopuszczenie się czynów nieszlachetnych – byle dopiąć celu» [3]. Podstawowym czynnikiem warunkującym istnienie sportu moralnego «czystego», etycznego jest właściwe funkcjonowanie środowisk wychowawczych, a przede wszystkim rodziny, szkoły i innych instytucji. Czasy rywalizacji w sporcie były od zarania ludzkości nie tylko źródłem inspiracji twórców romantycznych idei i czystości zachowań fair play, ale i początkiem wykorzystania znakomitych wyników przez organizatorów zawodów, fanów sportowców jak i samych zawodników do spełniania ich prywatnych zachcianek, kreowania brutalnych idei czy komercyjnych korzyści. Z upływem czasu można zaobserwować tendencje do idealizowania przyszłości, kreowania bohaterów rekordów na idoli. We współczesnym świecie sportowe wydarzenia, obserwowane przez miliony widzów z różnych kontynentów, dzięki możliwości bezpośredniego przekazu na żywo wskazywały by, że ideały sportu będą przestrzegane, bo trudno je ominąć czy ukryć. Ustawienie meczów, walk bokserskich, podawanie przeciwnikom zatrutego pożywienia, branie środków dopingujących czy wreszcie bezpośrednio uszkodzenia ciała zawodnika. Próby opanowania tych negatywnych zjawisk w postaci przepisów i regulaminów ograniczających możliwość tego rodzaju prób są niestety tylko papierowym zapisem często omijanym. Sport ze swej istoty sprzyja hartowaniu ducha, gdyż wiąże się ze znoszeniem bólu związanego z wysiłkiem fizycznym. Oswajanie z cierpieniem w każdej postaci, wpływa na uszlachetnienie ducha. Ponadto sport służy też kształtowaniu roztropności, to znaczy szybkiemu podejmowaniu i konsekwentnemu realizowaniu decyzji. Na cnoty społeczne mają wpływ wzajemne relacje. W ramach rywalizacji sportowej takie relacje zachodzą na bieżąco, ale nie są one wynikiem uprawiania danej dyscypliny, lecz jedynie jej towarzyszą, przykładem może być właśnie stosowanie zasady fair play lub unikanie jej.

**Podsumowanie.** W odbywającym się w listopadzie 1989 roku w Rzymie kongresie pod hasłem «Sport, etyka i władza na rzecz społeczeństwa włoskiego» Papież Jan Paweł II powiedział do zebranych: «Jesteśmy wszyscy zaniepokojeni degeneracją sportu, hańbiącą wzniosłe ideały, których sport może być nośnikiem i które pasjonują miliony ludzi. Sport nie może być celem samym w sobie i sprowadzać się jedynie do pogoni za osiągnięciami wyników, gdyż straci się wówczas z oczu prawdziwe dobro człowieka» [4]. Aby postępować etycznie, należy mieć

świadomość tego, co jest dobre, a co złe. Zofia Żukowska stwierdziła, że «przybliżeniu młodzieży zasad etyki sportowej towarzyszyć winna odpowiedzialna – zgodna z tymi zasadami postawa wychowawcza» [5]. Wychowanie zawsze było fundamentalnym problemem, szczególnie aktualny jest ten problem dzisiaj, w dobie szaleńczo rozwijającej się cywilizacji, nauki, techniki, w epoce niepokoju społecznego, kulturowego, duchowego. By w pełni rozwinąć kulturę fizyczną, szereg szkolnych oddziaływań powinien być wznowiony działalnością pozaszkolną [6]. Bardzo ważne jest, by młody człowiek miał możliwość spędzenia czasu wolnego w sposób aktywny, a nie siedzieć przed komputerem. Obserwując w dzisiejszych czasach coraz większy rozwój chorób związanych z brakiem ruchu i postępowaniem cywilizacji, powinniśmy w sposób szczególnie uwrażliwiać społeczeństwo na konieczność dbania o swą kondycję fizyczną. Prawda o człowieku pozwala na zrozumienie, że sport jest dla człowieka, a nie odwrotnie. To od człowieka zależy, jaki z niego użytek, ponieważ to nie sport jest zepsuty, ale człowiek decydujący o jego jakości moralnej. Herbert Spencer pisał: «(...) utrzymanie zdrowia jest obowiązkiem.

Mało osób uświadamia sobie, że zachodzi tu rodzaj moralności fizycznej» [7].

Wychowanie fizyczne umożliwia ćwiczenie uwagi, wzmacnianie woli, kształtowanie wytrwałości i odpowiedzialności za siebie i innych, znoszenie trudów i niewygód [8]. Jeżeli wychowanie fizyczne kształtuje ducha wyrzeczenia i solidarności, to uczy wierności obowiązkowi, czy zatem nie jest ono dziedziną najbardziej wychowawczą? Takie pytanie powinien zadać sobie każdy z nas.

## Piśmiennictwo

1. Krawczuk A. Stąd do starożytności, wyd. RiTV / Krawczuk A. – Warszawa, 1985.
2. Krawczyk Z. Socjologia kultury fizycznej / Krawczyk Z. – Warszawa: AWF, 1995.
3. Wolfówna W. Granice etyczne sportu / Wolfówna W. – Maciejów, 1931. – S. 6–8.
4. Humanistyczne, wychowawcze, społeczne i kulturowe wartości olimpijskiego sportu antycznego i nowożytnego / J. Bielski. – Warszawa – Bydgoszcz, 2013.

5. Żukowska Z. Proces i metody kształtowania postaw moralnych w sporcie / Żukowska Z. – Almanach V, 1993/1994.
6. Rutkowiak J. Nowak M., Edukacja, moralność, sfera publiczna / Rutkowiak J., Kubinowski D., Nowak M. – Lublin, 2007.
7. Nowak M. Teorie i koncepcje wychowania / Nowak M. – Warszawa, 2008.
8. Spencer H. O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym / Spencer H. – Wrocław, 1960.