

## MOŻLIWOŚCI INSPIRUJĄCEGO I WYCHOWAWCZEGO ODDZIAŁYWANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W STOSUNKU DO PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA

ANETA ZAPAŁA- WIECHEĆ

*Zespół Szkół nr 3 w Ostrowcu Świętokrzyskim*

*Doktorant KU w Rużomberku*

DANKA MALIŃÁKOVÁ

*PF KU w Rużomberku*

**STRESZCZENIE:** Aktywność fizyczną uznaje się za podstawowy stymulator psychosomatycznego rozwoju człowieka oraz główny czynnik fizycznego oddziaływania. W artykule poruszono zagadnienie inspirującego, wychowawczego i prozdrowotnego oddziaływania wychowania fizycznego na młodzież. Zwrócono uwagę na postawy i kształcenie nauczycieli wychowania fizycznego, które mają bezpośredni i pośredni wpływ na jakość kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży.

**SŁOWA KLUCZOWE:** Wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna, nauczyciel, student

Postęp cywilizacyjny, szybkie tempo zmian zachodzących w środowisku otaczającym człowieka, poza oczywistymi korzyściami wynikającymi z rozwoju cywilizacyjnego, niesie, niestety, ze sobą również zjawiska negatywne. Człowiek w swych mechanizmach adaptacyjnych - przekształceniu swojej biologicznej natury nie nadąża za dynamizmem zmian cywilizacyjnych. Wynikiem tego są schorzenia rozwijające się na tle niedostosowania: nerwice, zaburzenia psychiczne, alergie, otyłość i choroby układu krążenia oraz cała grupa dolegliwości narządu ruchu spowodowanych siedzącym trybem życia, ograniczeniem aktywności ruchowej człowieka- hipokinezją.

Odnotowane na całym świecie, a szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, nasilenie występowania schorzeń układu ruchu, a przede wszystkim chorób kości i stawów, zostały uznane przez WHO za epidemię. Zaobserwowano zwiększoną zapadalność na choroby kości i stawów a szczególnie zwiększony poziom wy-

stępowania wad postawy, zaburzeń somatycznych postawy ciała u dzieci i młodzieży. W związku z tym lata 2000-2010 zostały uznane przez tę organizację za „Dekadę Kości i Stawów”.

Obecnie duże znaczenie przypisuje się kulturze, oświacie, wychowaniu zdrowotnemu, fizycznemu i rekreacji ruchowej, co jest przejawem zaniepokojenia o harmonijny i wszechstronny rozwój człowieka. Zauważa się tendencje do traktowania aktywności fizycznej jako ważnej i istotnej, ponieważ wzrasta świadomość istnienia problemów zdrowotnych na świecie w związku z pojawieniem się w krajach uprzemysłowionych tzw. chorób cywilizacyjnych. Aktywność fizyczna ma duży wpływ na zdrowie i twórcze życie związane z pojęciem „stylu życia”, które miało być wyrazem poszukiwania nowych dróg do wiodących do poprawy zdrowotności społeczeństw, a zarazem symptomem ich przemian od „ery medycznej” do „postmedycznej”.

Ruch jest nieodzownym składnikiem naszego życia zarówno w fizjologicznym, jak i motorycznym działaniu naszego organizmu. Już od najmłodszych lat dziecko odczuwa potrzebę ruchu. To właśnie aktywność fizyczna jest czynnikiem niezbędnym do rozwoju dziecka. Ruch jest z jednej strony doskonałym sposobem wyładowania nadmiaru energii, z drugiej niezbędnym warunkiem zachowania zdrowia i odpowiedniej kondycji fizycznej.

Sednem aktywności fizycznej są ćwiczenia fizyczne, które przybierają różne formy aktywności ruchowej w zależności od intensywności działań i wieku osobniczego. Wychowanie fizyczne w szkołach jest elementem ogólnego procesu kształcenia i wychowania, jednak oczekiwania społeczne wskazują, że zajęcia ruchowe nie tylko mają przyczyniać się do rozwoju fizycznego, społecznego i psychicznego ucznia, lecz zaszczerpienie mu potrzeby doskonalenia siebie przez całe życie. Według W. Osińskiego, efektów finalnych trzeba poszukiwać nie tylko na płaszczyźnie doraźnych chwilowych zysków, „ale w wyniesionym światopoglądzie i trwałym obyczaju człowieka”<sup>1</sup>.

Zdaniem M. Demela kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektyzowanym. Wartości te odnoszą się do zdrowia, postawy ciała, budowy, odporności, wydolności, urody i sprawności. Opisuje kulturę fizyczną jako wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadomą i aktywną troskę o swój rozwój sprawności i zdrowia, umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jednym ze skutecznych leków na choroby cywilizacyjne jest praca fizyczna i rekreacja ruchowa. Praca i nauka w szkole wywołuje stan znużenia, obciąża centralny system nerwowy. Aktywność fizyczna zmniejsza negatywne skutki ograniczenia ruchu. Świadome uprawianie ćwiczeń fizycznych jest nieodłącznym warunkiem higieny życia współczesnego człowieka.

---

1 W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Wyd. AWF, Poznań 2002.

Podstawowym warunkiem uczestnictwa w rekreacji jest zdobycie czasu wolnego od pracy. Rekreacja ruchowa posiada nie tylko wartości rozrywkowe, lecz także wychowawcze. Aby aktywne spędzanie czasu wolnego spełniło swoje funkcje wychowawcze, powinno odpowiadać określonym wymaganiom, gdyż przez aktywną formę wypoczynku można doskonalić cechy osobowości takie jak: systematyczność, wytrwałość, odwagę, koleżeńskość, punktualność, uczciwość.

Potrzebę rozrywki i zabawy w dużym stopniu odczuwają ludzie młodzi i dysponujący największym zasobem sił fizycznych. W tym właśnie czasie należy zainteresować młodego człowieka sportem. Zainteresowanie i wdrożenie młodzieży do uczestnictwa w sporcie, ćwiczeniach fizycznych a także w innych formach rekreacji powinno być troską wszystkich placówek rekreacyjnych, kulturalnych, szkoły.

Sport w świetle nauki o wychowaniu fizycznym przyjmuje różne formy aktywności (fizycznej i umysłowej) podejmowanej w celu rywalizacji - zbiorowej lub indywidualnej, w różnych grach i dyscyplinach, ale też „z samym sobą”.

Sport wiąże się ściśle z ruchem i ogólnie pojętą aktywnością fizyczną. Jednak pełna definicja tego zagadnienia obejmuje większy zakres pojęciowy. Aktywność szeroko rozumiana jest procesem, który obejmuje i dotyczy świadomej i dobrowolnej aktywności ruchowej osoby. Człowiek podejmuje ją w celu zaspokojenia naturalnej potrzeby zabawy, ruchu, współzawodnictwa i przebywania w większej społeczności. Aktywności fizycznej towarzyszyły od zawsze określone normy, przepisy i reguły, regulujące przebieg gier, zabaw, zawodów sportowych i osiągnięcie sukcesu. Poprzez działalność tego rodzaju człowiek doskonalił w sobie cechy fizyczne, umysłowe i zdrowotne. Natomiast w zakresie zmian osobowościowych sport kształtował silną wolę, charakter, zdyscyplinowanie, wytrwałość, poczucie solidarności i otwartość na innych<sup>2</sup>.

Relacje między wychowaniem fizycznym a sportem dzieci i młodzieży można rozpatrywać na tle funkcji jakie powinny spełniać dwa rodzaje wychowania: fizyczne i sportowe. Główne funkcje wychowania fizycznego to: stymulacja (pobudzenie), adaptacja (przystosowanie), kompensacja ( wyrównywanie), korektywa (poprawianie). Wszystkie te funkcje są ze sobą powiązane, a granice między nimi są płynne. To one mają prowadzić ku zdrowiu i sprawności<sup>3</sup>. Ogólnym celem wychowania fizycznego oraz sportu dzieci i młodzieży jest kształtowanie i wychowanie człowieka.

W wychowaniu fizycznym niejednokrotnie czerpie się wzory wypracowane w sporcie dzieci i młodzieży. Aby młody człowiek chętnie uczestniczył w wychowaniu fizycznym musimy dążyć do uatrakcyjnienia lekcji, rozwijając zainteresowania sportowe, zwiększać intensywność zajęć o charakterze rekreacyjno

---

2 Z. Żukowska, *Edukacja olimpijska: Encyklopedia Pedagogiczna XXI w., t. I*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 2003.

3 H. Sozański, *Podstawy teorii treningu sportowego*, Wyd. COS, Warszawa 1999.

– zdrowotnym. Musimy pamiętać, że aktywność ruchowa ucznia jest podstawowym bodźcem wspomagającym dynamikę rozwoju dziecka oraz zmniejszającym przeciążenia szkolne. Ważną rolę w zakresie realizacji zadań aktualnych wychowania fizycznego odgrywa problem wdrażania młodzieży do współżycia w społeczeństwie. Współczesne wymogi życia podnoszą znaczenie rangę aktywności ruchowej.

Założenia reformy systemu edukacji w Polsce jasno określają zadania ogólne szkoły, w których stwierdza się, że „nauczyciele winni dążyć do wszechstronnego rozwoju ucznia jako nadrzędnego celu pracy edukacyjnej. Edukacja polega na harmonijnej realizacji przez nauczycieli zadań w zakresie nauczania, kształcenia umiejętności i wychowania. Zadania te stanowią wzajemnie uzupełniające się i równoważne wymiary pracy każdego nauczyciela” (Rozp. MEN 1999). Realizacja tych zadań musi być oparta o podstawową ideę funkcjonowania współczesnej szkoły, w której uczeń jest podmiotem wszelkich działań nauczyciela.

Wprowadzana reforma systemu edukacji musi korelować ze zmianami w wykształceniu specjalistów oświatowych. Dlatego bardzo ważna jest świadomość kompetencji i wymagań stawianych przyszłym pedagogom<sup>4</sup>. Szczegółne znaczenie ma tu umiejętność samooceny własnej wartości umiejętności dydaktyczno – wychowawczo – organizacyjnych, poziom wiedzy studentów wychowania fizycznego, przyszłych nauczycieli. Uczeń jest wspomagany w swoim rozwoju przez nauczyciela w trzech sferach: emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej co ma znaczący wpływ na wszechstronny i harmonijny rozwój ucznia.<sup>5</sup> Głównym zadaniem specjalistycznych uczelni jest kształcenie wysoko wykwalifikowanych, kompetentnych kadr, potrafiących sprostać trudnym i wysokim wymaganiom życia, a szczególnie edukacji, kształcenia i wychowania.

Według Z. Żukowskiej „nauczyciel aby rzeczywiście wpływał na rozwój społeczeństwa, musi permanentnie reagować na szybki rozwój naukowo – techniczny, antycypować rozwój ogólnospołeczny i w jego intencjach kształcić i wychowywać młodą generację”.

Z. Żukowska określiła kompetencje nauczyciela w sposób następujący :

- a) merytoryczno – metodyczne:
  - zdolności,
  - fachowość i identyfikacja zawodowa, autokreacja,
  - inspiracje i poszukiwanie,
  - krytyczna refleksja, autorefleksja, doskonalenie się i doksztalcenie,
- b) metodyczno – organizacyjne:
  - nauczanie,
  - nowatorstwo pedagogiczne (innowacyjność),
  - czynności kontrolno – oceniające,

---

4 W. Okoń, *Wszystko o wychowaniu*, Wyd. „Żak”, Warszawa 1999.

5 H. Grabowski, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2000.

- umiejętności organizatorskie,
- autoocena,
- c) społeczno – kulturotwórcze:
  - poznawanie wychowanka,
  - partnerstwo,
  - komunikatywność,
  - rozumienie i socjalizacja,
  - czynne uczestnictwo w kulturze o społecznym działaniu.

C. Henryk uważa, że ważnym elementem pracy nauczyciela każdej specjalności jest takt pedagogiczny. H. Rowid pisał, że osoby obdarzone poczuciem taktu „posiadają jak gdyby specyficzny wysubtelniony zmysł, dzięki któremu potrafią zachować się w każdej sytuacji, tak aby nie dotknąć, nie zadrasnąć, nie zranić uczuć i godności drugiego człowieka, ni słowem, ni gestem, ni czynem. Nauczyciel taktowny nigdy nie postępuje w ten sposób, by w świadomości ucznia mogło się zrodzić poczucie małej wartości”<sup>6</sup>.

Nauczyciel wychowania fizycznego w pierwszej kolejności jest nauczycielem i wychowawcą, dopiero później specjalistą w swojej dziedzinie. W wychowaniu fizycznym kształcenie i wychowanie połączone jest ze sobą wyjątkowo mocno. Szkolne wychowanie fizyczne to nie tylko przedmiot nauczania, ale przede wszystkim wychowanie intelektualne, moralne i estetyczne młodego człowieka. M. Demel dostrzega nauczyciela jako światłego doradcę i przyjaciela młodzieży, który uczy praktycznie i teoretycznie, jak żyć zgodnie z normami higieny, jak dzielić czas między pracę i wypoczynek, jak kształtować ciało i pielęgnować urodę.

Po wielu badaniach naukowych, prowadzonych nad doborem studiów do pracy w dziedzinie wychowania fizycznego – H. Grabowski stwierdził, że owe badania pozwoliły na ustalenie następujących prawidłowości:

1. Lepszy uczeń szkoły niższego szczebla będzie osiągał lepsze rezultaty w szkole wyższej.
2. Powodzenie w pracy na rzecz wychowania fizycznego warunkuje cały zespół cech, przy czym do pewnego stopnia słabsze elementy mogą być rekompensowane „nadmiarowością” w innych (np. niższa sprawność walorami intelektu)
3. Optymalnym modelem dla kandydata na studia, studenta i absolwenta wychowania fizycznego jest osobowość wszechstronnie aktywna.

S. Strzyżewski, określając ideał nauczyciela wychowania fizycznego opisywał pięć podstawowych ról, które ów ideał powinien spełniać: nauczyciel – człowiek, nauczyciel – wychowawca, nauczyciel – dydaktyk, nauczyciel – żywy wzór kultury fizycznej, nauczyciel – społecznik.

M. Demel mówił, że modernizacji wymaga warsztat pracy nauczyciela „przewycięzać trzeba zwulgaryzowane rozumienie tego warsztatu jako sumy urzą-

---

6 H. Rowid, *Podstawy i zasady wychowania*, Wyd. Wspólna Sprawa, Warszawa 1957.

dzeń sportowych, sprzętu i przyborów”. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien być powiernikiem młodzieży, „otwierać świat” i wprowadzać w świat kultury fizycznej.

Dla H. Grabowskiego nauczyciel wychowania fizycznego powinien być jako doradca młodzieży od spraw zdrowia, sprawności i estetyki ciała, a zarazem wzór osobowy do naśladowania, musi być wiarygodny i atrakcyjny, natomiast istotą edukacji wbrew potocznemu mniemaniu, nie jest przekazywanie wiedzy i umiejętności, lecz motywowanie uczniów do aktywnego udziału w ich przyswajaniu. Podstawą powodzenia tego procesu jest stosunek łączący nauczyciela z uczniami zwany stosunkiem wychowawczym. Nauczyciel i uczeń muszą być wobec siebie przychylnie nastawieni i muszą współdziałać ze sobą na zasadzie dobrowolności<sup>7</sup>.

Aby wychowanie fizyczne spełniło swoje zadanie wspomagania wszechstronnego rozwoju, musi być tak przeprowadzone, żeby każde dziecko lubiło uczestniczyć w zajęciach, a nauczyciel powinien oddziaływać inspirująco na wychowanka.

## POSSIBILITIES OF INSPIRING AND EDUCATIVE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION IN RELATION TO A PRO-HEALTH LIFESTYLE

ANETA ZAPAŁA – WIECHEĆ

DANKA MALIŇÁKOVÁ

**ABSTRACT:** The physical activity is recognized as the basic stimulus of the psychosomatic development of a man and the main factor of physical influence. The article touches upon the question of inspiring, educational and pro-health influence of physical education on young people. A special attention has been paid on the attitudes and education of PE teachers who have direct and indirect influence on the quality of both raising and educating children and young people.

**KEY WORDS:** physical education, physical activity, teacher, student

---

<sup>7</sup> H. Grabowski, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2000.